

給食だより

平成30年度7月
認定こども園
あけぼの幼稚園 NO.4

7月 こんだてひょう

7月に入るといよいよ夏本番！といった感じがしますね♪あつという間に夏休みに入ります。プールも始まり、みんな楽しそうです。この時期に採れる夏野菜(ナス、ピーマン、トマト、きゅうりなど)には体を冷やす働きがあります。普段の食事から上手に取り入れて、夏の暑さを乗り越えましょう！
水分補給も忘れずに！

今年も野菜が取れました！

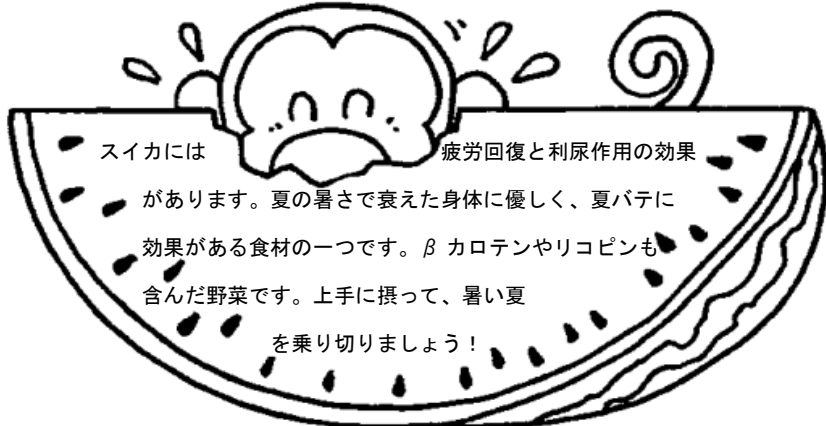


今年も♡と☆の形のキュウリができました！

みて！みて！わんぱく広場で玉ねぎ採れたよ！給食で使ってください♪

キュウリは各クラス順番に食べてもらっています。玉ねぎや他の野菜はこれから給食で使っていきますね♪

夏といえばスイカ！



7/6(金)は七夕お誕生会があります。みんなが食べられる「七夕ゼリー」を提供します。この日は野菜スープの人参をかわいいう星型にしますよ☆



2日 (月)	・枝豆ごはん ・豆乳味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、油揚げ ⇒人参、白菜、かぼちゃ、玉ねぎ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、ツナ
3日 (火)	・発芽玄米ごはん ・清まし汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、みつば ⇒赤魚、キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし
5日 (木)	・発芽玄米ごはん ・わんぱくカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ナス、厚揚げ、生姜、にんにく、りんご、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒フルーツミックス、りんご、バナナ
6日 (金)	・ちらし寿司 ・天の川スープ ・がんもの煮物 ・七夕ゼリー 😊	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、刻みのり、でんぶ、いんげん ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、えのき、チンゲン菜、春雨 ⇒がんも ⇒七夕ゼリー
9日 (月)	・菜飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、白ごま、ゆかり ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、かぼちゃ、白菜、わかめ、ねぎ ⇒厚揚げ、人参、玉ねぎ、えのき
10日 (火)	・さつまいもと塩昆布ごはん ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、キャベツ、えのき、しめじ、ねぎ ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ
12日 (木)	・梅ゆかりごはん ・野菜スープ ・じゃが芋のチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、梅干し、人参、小松菜、ゆかり ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒じゃが芋、玉ねぎ、まめまーじゅ
13日 (金)	・雑穀ごはん ・清まし汁 ・鮭の塩焼きと キャベツとコーンのごま酢和え	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、赤米、黒米、白ごま ⇒木綿豆腐、大根、干し椎茸、わかめ、ねぎ、麩 ⇒鮭 キャベツ、人参、きゅうり、コーン、油揚げ
17日 (火)	・おこめん焼きそば ・味噌汁 ・パイナップル2枚	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ ⇒大根、人参、白菜、玉ねぎ、わかめ、ねぎ ⇒パイナップル

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。
★食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。
☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来ててください。

