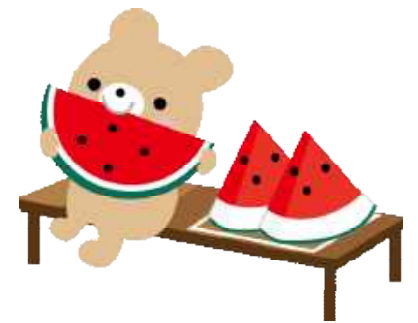


日	曜日	主食	副食	10時おやつ	3時おやつ
1	土	ホットドッグ	牛乳 パインのシロップ和え	おやつ	
3	月	ふりかけごはん	わかめと玉ねぎの味噌汁 すいか 豚肉とニラの旨だれ炒め	ミルク クッキー	野菜ジュース ★ゆでもろこし
4	火	枝豆ごはん	ベーコンと水菜のすまし汁 タラの甘辛竜田揚げ キャベツと人参の醤油和え	リンゴジュース プリッツ	ヨーグルト
5	水	ソース焼きそば	チンゲン菜とナルトの中華スープ オムレツ スティック野菜 梨	グレープジュース えびせん	牛乳 ★おやつクッキー
6	木	食パンマンとジャムおじさん	オクラと人参のスープ もやしとコーンのソテー 豆腐のクリームラザニア	牛乳 玉子ボーロ	グレープジュース ★万歳フルーツ
7	金	お誕生会 カニさんごはん	玉ねぎとレタスのスープ 照り焼きチキン コーンスープ	おやつジュース 小魚	紅茶★かぼち ゃプリ
8	土	ツナマヨトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
 夏休み希望保育 					
15	土	ポテトサンド	牛乳 みかんのシロップ和え	おやつ	
17	月	コーンピラフ	ニラとカニカマのスープ カジキのムニエル グリーンサラダ	野菜ジュース おせんべい	牛乳 ★万歳ポテト
18	火	ピーターパン ごはん	人参とえのきの中華スープ 焼きコーンチー きゅうりとハムのナムル	牛乳 ふがし	ゼリー ミルクチップ
19	水	冷やしうどん	かぼちゃのそぼろあんかけ 梨	ヤクルト 小魚	★杏仁豆腐
20	木	ロールパンナちゃん	オクラとコーンのスープ 彩り野菜ソテー ナスとチキンのトマト煮 ミゼリ	おやつジュース クッキー	お茶★梅かつ おおにぎり
21	金	ハヤシライス	水菜と豆腐の和風サラダ いちごヨーグルト	カルピス ラムネ	リンゴジュース ★おやつせんべい
22	土	卵サンド	牛乳 アイスパイン	おやつ	
24	月	わかめごはん	ナスと人参の味噌汁 肉じゃが 梨	グレープジュース チーズ	牛乳 ★ラスク
25	火	ちらし寿司	水菜と大根のすまし汁 鮭の西京焼き キャベツの浅漬	ヤクルト ビスケット	プリン 加味クッキー
26	水	夏野菜のトマト スパゲティ	玉ねぎとわけぎのスープ タラマヨハンペン フルーツポンチ	リンゴジュース プリッツ	紅茶★カップ チーズケーキ
27	木	食パンマンとバ タコさん	チンゲン菜と大根のスープ 豆腐ステーキ もやしとベーコンのソテー	牛乳 玉子ボーロ	おやつジュース ★じゃがバター
28	金	挽肉の甘辛 カレー丼	かき玉汁 すいか 春雨サラダ	グレープジュース えびせん	ラッシー ★ポップコーン
29	土	ピザトースト	牛乳 バナナ	おやつ	
31	月	ひじきごはん	玉ねぎといんげんの味噌汁 アジフライ キャベツ添え かぼちゃの和え	おやつジュース プリッツ	お茶 ★ミルクずもち



●平均摂取栄養量●

エネルギー(3歳未満児)478(3歳以上児)625
タンパク質(3歳未満児)15.6(3歳以上児)21.5
脂質(3歳未満児)13.1(3歳以上児)19.2

今月の食育メモ

夏の定番と言えば枝豆ですね。枝豆の中には「だだちゃ豆」といものがあります。見た目は普通の枝豆とよく似ていますが、今月はどんな違いがあるのかのお話しです。

実は、見た目だけではなく味や栄養面などに色々な違いがあります。枝豆とは大豆が熟成する前に収穫したものです。

枝豆の見た目は緑色で白っぽい産毛が生えています。塩ゆですると鮮やかな緑色になり、中の豆もきれいなグリーンとなります。だだちゃ豆はやや茶色っぽい緑色をしています。さやの形も小ぶりです。塩ゆですると鮮やかな緑色になりますが、中の豆の薄皮が茶色いままなのが最大の違いです。

だだちゃ豆の味は枝豆よりも甘みが濃厚で枝豆とは違う独特の風味があります。この夏、機会があったら是非食べ比べてみて下さいね。

★印は手作りおやつです。今月の献立立案は**小谷野**です。
※10時のおやつは3歳未満児のみです。献立は都合により変わる場合があります。

暑い日が続きますが、熱中症にならないように水分補給をしっかりとしましょう。園の畑で育った夏野菜もいっぱい使った献立になっているので楽しみにしてくださいね。給食の先生より

