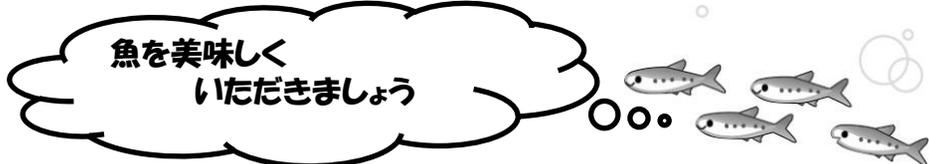


| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土       |
|--|---|--|--|---|---------|
|  |   | 1  | 2  | 3   | 4       |
|  |   | さっぱり梅ごはん<br>魚のグラタン<br>なすの煮浸し<br>カレースープ<br>お茶<br>ミルクゼリーのフルーツソースかけ | 親子うどん<br>りっちゃんの元気サラダ<br>果物<br>お茶<br>人参とわかめのおにぎり                      | ごはん<br>魚の塩焼き<br>ねばねば和え<br>冬瓜のとろみ汁<br>牛乳<br>ツナとトマトのスパゲティ           | 午前のおやつ  |
| 6  | 7   | 8  | 9  | 10  | 11      |
| 黒米ごはん<br>鶏肉の<br>マーマレード焼き<br>ナムル<br>大根の味噌汁<br>牛乳<br>カップ肉まん            | (七タの会)<br>七タちらし寿司<br>夏野菜の天ぷら<br>天の川スープ<br>牛乳<br>フルーツ白玉        | ごはん<br>魚のオーロラソース焼き<br>和風サラダ<br>ひじきの味噌汁<br>牛乳<br>おひさまパン           | ごはん<br>かぼちゃと豚煮<br>ツナとオクラの和え物<br>切干大根の味噌汁<br>牛乳<br>ゆでとうもろこし           | ごはん<br>魚のおろし煮<br>セロリのきんぴら<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>牛乳<br>ぶどうパンサンド         | 山の日<br> |
| 13   | 14  | 15   | 16   | 17  | 18      |
| 希望保育<br>   | 希望保育<br>  | 希望保育<br>   | 五目味噌ラーメン<br>コロコロサラダ<br>果物<br>お茶<br>オクラおかかおにぎり                        | ごはん<br>揚げ魚のケチャップがらめ<br>なすのごまマヨ和え<br>かぼちゃの味噌汁<br>牛乳<br>小倉生サンド      | 午前のおやつ  |
| 20   | 21  | 22   | 23   | 24  | 25      |
| ごはん<br>納豆オムレツ<br>トマトとわかめのサラダ<br>なすと油揚げの味噌汁<br>お茶<br>とうもろこしごはんのおにぎり   | ごはん<br>魚の梅煮<br>ごぼうとコーンのサラダ<br>きのこの味噌汁<br>牛乳<br>パースデーケーキ       | 夏野菜の<br>ふわふわ丼ぶり<br>ピーマンのじゃこ炒め<br>レタスのスープ<br>牛乳<br>黒糖わらびもち        | ごはん<br>魚の甘酢あん<br>かぼちゃサラダ<br>干切り味噌汁<br>お茶<br>ひじきと大豆の炊き込みおにぎり          | わかめごはん<br>魚のムニエル<br>切干大根の中華サラダ<br>じゃがいもの味噌汁<br>牛乳<br>トマトとチーズのスコーン | 午前のおやつ  |
| 27   | 28  | 29   | 30   | 31  |         |
| ごはん<br>ささみのごまフライ<br>千切り野菜の<br>ドレッシング和え<br>もやしの味噌汁<br>牛乳<br>おからホットケーキ | (山・森カレークッキング)<br>夏野菜カレー<br>レタスのじゃこサラダ<br>果物<br>牛乳<br>ハニマヨトースト | ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>大根の梅おかか和え<br>豆乳味噌汁<br>牛乳<br>大豆とじゃこの揚げ煮         | 牛肉生姜ごはん<br>冬瓜と厚揚げの煮物<br>かぼちゃとピーマンの<br>ごま和え<br>麩の味噌汁<br>牛乳<br>のり塩クッキー | ごはん<br>豆腐の味噌バーグ<br>拌三絲<br>コロコロ野菜スープ<br>牛乳<br>スティック野菜              |         |



保育園では、週に2~3回程度魚のメニューを取り入れています。魚の日はいつも、「今日の魚の名前は何か?」と興味を持って聞きに来てくれる子どもたちです。魚には、たくさんの栄養が含まれるので、子どものうちからぜひ慣れ親しんで欲しいと思っています。

レシピ紹介

~魚の梅しそ春巻き~

- 《材料》
- 春巻きの皮・・・4枚
  - 魚切り身・・・4切れ
  - スライスチーズ・2枚
  - 大葉・・・4枚
  - 梅干し・・・1個
  - 小麦粉・・・少々
  - 揚げ油・・・適量

- 《作り方》
- ①チーズは半分に切り、梅干しはペースト状にします。
  - ②春巻きの皮の上に、大葉・魚・チーズ・梅干しとのせていき、巻きます。巻き終わりを水溶き小麦粉でとめます。
  - ③揚げ油を160℃くらいにあたため、ゆっくり揚げます。

スイカ豆知識

古くから、スイカは、利尿作用があり、むくみや解毒に役立つ食べ物とされてきました。また、水分や糖分も豊富で、暑い夏の熱中症予防にも最適です。疲労回復の作用に加え、紫外線の強い夏は、スイカに含まれる、赤い色の「リコピン」が酸化を防いでくれ、暑さによる夏バテやシミなどにも効果があるのだそうです!

まだまだ暑い日が続きます。沢山汗をかくことによって失われるカリウムや、疲労回復に効果のあるクエン酸を多く含む食材を取り入れたり、十分な水分塩分補給を心掛けたりし、食事の面からも夏バテ対策をしていきたいと思っています。午前中元気に活動できるように、朝食をしっかり食べて登園しましょう。