



7月 食育だより

令和6年7月1日発行 豊川こども園給食

いよいよ夏本番ですね。こどもたちが植えた夏野菜はすくすくと生長し、少しずつ収穫ができています。夏野菜の特徴は「果菜類（かさいるい）」（花が咲いた後の果実）です。夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑い時期にはぴったりな食材です。7月は『夏野菜味噌汁』『夏野菜カレー』『夏野菜のかき揚げ』など、夏野菜をたくさん使った献立があります。季節をおいしく感じられる給食作りをしていこうと思います。



焼きたてのパンをこどもたちの前でちぎって配りました。シンプルなパンでしたが、美味しいそうに食べているこどもたちの笑顔がたくさん見れて嬉しいかぎりです^^



世界の料理

6/21(金)にカナダ料理を作りました。

カナダの場所はどこだろう～と園長先生が用意してくれた地球儀に興味津々のこどもたちでした。

カナダといえば、メープルシロップが有名ですね。主菜の鮭に醤油とメープルシロップを使って、照り焼き風に仕上げました。砂糖とは違うコクがあり、美味しいのでぜひお家でお試ください^^

おやつには、スマオをアレンジして、クッキーを作りました。こどもたちが好きな動物ビスケットをのせて大好評でした。



7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
1 3周年記念 ハンバーグ・ナポリタン 冷製ポターージュ 果物・お菓子	2 魚の洋風焼き ひじきの炒め煮 サニーレタス レモンとわかめのホットケーキ	3 大豆入り五目煮 竹輪の磯辺揚げ 果物 コーンマヨパン	4 炒り豆腐 ウインナー 中華風きゅうり 焼きおにぎり	5 七タそうめん からあげ 七タゼリー マカロニ黄粉	6 焼きうどん ミニゼリー お菓子
7 ミネストローネ キッシュ風オムレツ 果物 スイカ蒸しパン	8 魚の味噌焼き 春雨の酢の物 オクラのおかか和え 野菜チップス	9 夏野菜のカレーライス 野菜サラダ ※白ご飯いりません フルーツポンチ	10 お弁当の日 	11 タンドリーチキン 南瓜サラダ サニーレタス お好み焼き	12 和風スパゲティ 果物 お菓子
13 海の日 	14 夏野菜の味噌汁 レバーのソース煮 果物 アンパンマンパン	15 魚のオレンジ煮 マカロニサラダ レタス ロールケーキ	16 南瓜のそぼろあんかけ レバーのケチャップがらめ スティックきゅうり わかめおにぎり	17 魚のバーベキュー風 コールスローサラダ トマト ガレット	18 焼きそば 棒チーズ お菓子
19 冷やしきつねうどん 夏野菜のかき揚げ 果物 変わりホットケーキ	20 冷しゃぶサラダ シュウマイ	21 ハヤシライス 果物 ※白ご飯いりません	22 豆腐ナゲット もやし中華和え トマト お麩ラスク	23 ~世界の料理~ 魚のフライ レムラードソース ラタトゥイユ	24 うどんの肉味噌がけ 果物 お菓子
25 冷汁 とり天 サラダ・果物 チーズ蒸しパン	26 豚肉と茄子の味噌炒め しらすとキャベツのさっぱり煮 アセロラゼリー・お菓子	27 魚の南蛮漬 竹輪ときゅうりのごまネーズ とうもろこし パン	7月は、いよいよオリンピックが始まりますね。 開会式の前日7/26(金)にフランス料理を予定しています。 ※行事等により、献立を多少変更することがあります。		

