



7月 光照寺保育園 献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
昼食 主食 主菜 副菜			麦ご飯 かき揚げ ほうとう汁 フルーツ	コーンライス タンドリーフィッシュ 酢の物 豆乳スープ	ご飯 チキンビーンズ かき玉味噌汁 フルーツ	焼きそば フルーツ
3時のおやつ	献立が変更となる場合があります。		ちりめん昆布おにぎり	牛乳 麩のラスク	牛乳 ロシアンクッキー	牛乳 パン
日	6	7	8	9	10	11
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 パンプキンシチュー 棒棒鶏 フルーツ	麦ご飯 唐揚げ 短冊サラダ 天の川スープ	ご飯 シーフードのチーズ焼き もずくの清汁 フルーツ	ご飯 魚の生姜煮 華風サラダ 麩の味噌汁	麦ご飯 豚肉とピーマンの味噌炒め くずし豆腐スープ フルーツ	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 チーズ蒸しパン	七タスイカ	牛乳 スパイスドック	ジョア パン	牛乳 スクエアケーキ	せんべい
日	13	14	15	16	17	18
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 つみれ汁 伴八宝 トマト	お弁当の日	ご飯 ハンバーグ ラトウイユ レタススープ	白ずご飯 福袋煮 具たくさん味噌汁 フルーツ	ご飯 クリームパンネ 野菜スープ フルーツ	親子丼 すまし汁
3時のおやつ	フルーツ白玉	牛乳 黒胡麻スコーン	ゆかりおにぎり	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 パン
日	20	21	22	23	24	25
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 だご汁 ねばねば納豆 チーズ	麦ご飯 雑菜 もずくスープ フルーツ	ご飯 魚のチリソースかけ ミモザサラダ もやしの清汁	海の日	スポーツの日	肉うどん フルーツ
3時のおやつ	黒蜜バナナ	牛乳 紅茶クッキー	牛乳 ジャムサンド			牛乳 パン
日	27	28	29	30	31	
昼食 主食 主菜 副菜	ご飯 夏野菜カレー 切干大根の変わり和え フルーツ	麦ご飯 青椒肉絲 ニラ玉スープ フルーツ	麦ご飯 魚のねぎ味噌焼き 磯辺和え なめこ汁	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 若芽の味噌汁 フルーツ	麦ご飯 豆腐の落とし揚げ スティック胡瓜 とろろ汁	
3時のおやつ	牛乳 おからドーナツ	牛乳 ココアトースト	牛乳 黒糖ホットケーキ	クラッカー アイスクリーム	フルーツヨーグルト	

夏野菜をたくさん食べよう!

太陽の恵みを沢山受けて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルをたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。

今回は園で人気の夏野菜メニュー『ラトウイユ』を紹介します。

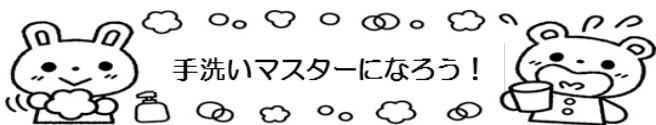
ラトウイユ

材料(2人分)

- トマト 2玉
- 茄子 2本
- 玉葱 1玉
- ピーマン 2ヶ
- トマトピューレ 50g
- ケチャップ 30g
- コンソメ 適宜
- 塩胡椒 適宜

作り方

- 野菜を全て角切りにします。
- 熱したフライパンにサラダ油を引き玉葱、茄子、ピーマン、トマトの順に入れ炒めます。
- 野菜に火が通ったらトマトピューレを入れます。
- ケチャップ、コンソメを加えて塩胡椒で味を整えたら完成です。



手洗いマスターになろう!

食事前の手洗いは、気持ちよく安心して食事を楽しむための大切なマナーです。正しい手洗いの仕方をおさらいしましょう!

手洗いの際は、まず手を濡らし石けんを泡立てます。手のひらをこすり合わせるだけでなく、指の間・指先・爪の間・手首なども良く洗います。水で洗い流した後は、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。

夏は食中毒予防にもなります。

家族みんなで手洗いマスターを目指しましょう!



I

.