



# 7月の献立



社会福祉法人大和善隣館  
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R6.6.28

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	月	大麦ゆかりごはん ヨーグルト	鶏肉の甘辛煮 トマトとわかめのサラダ うす揚げの味噌汁	お茶 氷室饅頭	煮奴 味噌汁 トマトとわかめのしらすあんかけ
2	火	大麦ごはん お茶 ウエハース	ブルコギ丼 バンサンスー トマト	牛乳 せんべい	そぼろ雑炊 トマトマッシュ わかめスープ
3	水	ごはん お茶 オレンジ	大豆ハンバーグ マカロニサラダ 青菜スープ	牛乳 じゃがバター★	そぼろあんかけ マッシュポテト 青菜スープ
4	木	ちらし寿司 ジョア	ちらし寿司 鶏肉の西京焼き すいか そつめん汁	七夕五色ゼリー ウエハース(以) ★	しらす雑炊 かぼちゃの甘煮 すまし汁
5	金	大麦ごはん お茶 せんべい	夏野菜のカレーライス(大麦ごはん) カテーチーズサラダ ゆでとうもろこし	ミルクココア ビスケット	肉じゃが レタスのあんかけ 味噌汁
6	土	ジョア	パン 牛乳 チーズ	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 すまし汁
8	月	ごはん 牛乳 ウエハース	鶏肉の香り焼き 小松とまとの梅スパサラダ とうがんのスープ	フローズンヨーグルト ウエハース(以) ★	とうがんのそぼろあんかけ トマト煮 味噌汁
9	火	ごはん お茶 せんべい	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	ミルクココア ビスケット	キャベツのそぼろあんかけ スティック野菜 ポテトスープ
10	水	大麦しらすごはん 牛乳 クラッカー	大麦ごはん ホイコーロー バナナ 卵とトマトのスープ	ミルク せんべい	トマトのそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 豆腐スープ
11	木	ごはん お茶 バナナ	魚の梅しそ焼き オクラの納豆あえ かぼちゃの味噌汁	牛乳 青のりポテト★	魚の野菜あんかけ かぼちゃのマッシュ 味噌汁
12	金	ごはん 牛乳 オレンジ	ローストチキン パンプキンサラダ オニオンスープ	アイスクリーム(以) ウエハース(以) ヨーグルト(未)	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜 オニオンスープ
16	火	ごはん お茶 バナナ	魚の塩焼き とうがんの味噌汁 きゅうりの梅ドレッシングあえ	牛乳 フライドポテト ★	煮魚 きゅうりのあんかけ 味噌汁
17	水	ごはん 牛乳 ウエハース	カレー肉じゃが トマトのコロコロサラダ オレンジ	アイスクリーム(以) ウエハース(以) ヨーグルト(未)	肉じゃが とうがん煮 トマトスープ
18	木	大麦ごはん お茶 せんべい	マーボーなす丼(大麦ごはん) 春雨のごま酢あえ トマト	牛乳 バナナ 小魚(以)	なすのそぼろあんかけ トマトマッシュ すまし汁
19	金	ごはん お茶 ウエハース	じゃが芋のポターージュ ひじきとレタスのサラダ ポークチャップ	お茶 ポップコーン(以)★ せんべい(未)	ひじきとレタスのそぼろあんかけ 煮奴 じゃが芋のポターージュ
20	土	ヨーグルト	チャーハン 春雨スープ	お茶 せんべい	ツナ入り雑炊 豆腐スープ
22	月	大麦ゆかりごはん お茶 ウエハース	鶏の唐揚げ きゅうりの南蛮 豆腐スープ	牛乳 ゆでとうもろこし ★	そぼろあんかけ スティックきゅうり 豆腐スープ
23	火	ごはん お茶 ポーロ	魚のかば焼き わかめときゅうりの酢の物 じゃが芋の味噌汁	ミルク ビスケット	煮魚 味噌汁 わかめときゅうりのあんかけ
24	水	大麦ごはん 牛乳 ウエハース	大麦ごはん スタミナ牛肉 ひじきナムル トマト	ミルクココア クラッカー	トマトのそぼろあんかけ ひじきとじゃが芋の旨煮 すまし汁
25	木	ごはん ジョア	ポークビーンズ かみかみサラダ オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ ★	肉じゃが きゅうり煮 トマトスープ
26	金	ごはん お茶 バナナ	タンドリーチキン ズッキーニのツナ和え コーンかきたまスープ	ミルクココア せんべい	ズッキーニのそぼろあんかけ 煮奴 野菜スープ
27	土	ジョア	チキンライス ポテトスープ	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 ポテトスープ
29	月	ごはん 牛乳 せんべい	魚のカレー焼き マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 焼きそば ★	魚の野菜あんかけ マッシュポテト わかめスープ
30	火	ごはん お茶 ウエハース	かぼちゃのシチュー トマトときゅうりのピクルス チーズ	みかんゼリー ウエハース(以)	きゅうりのそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 トマトスープ
31	水	ごはん 牛乳 バナナ	魚のチリソース 粉ふきいも たまごとチンゲン菜のスープ	ミルク クラッカー	魚のトマト煮 粉ふきいも チンゲン菜のスープ

4日(木)…ごちそうの日 ★・・・手作りおやつの日

## お手伝いをしてもらいました～玉ねぎ編～

こども園の畑でたくさんの玉ねぎが収穫できましたので、給食でも使用しています。そこでくま組からじ組の子どもたちに皮むきのお手伝いをしてもらいました。大きなものや小さなものなど大きさも様々でしたが、お家で皮むきをしたことがある子や、触るのが苦手な玉ねぎを触っているだけの子もいました。むけた玉ねぎを見て「真っ白になった!」「きれいやね」と話してくれました。「むいている時目は痛くならなかった?」と聞いてもみんな「全然痛くないよ」「大丈夫やった」と教えてくれました。持ち帰った皆さんの玉ねぎはどんな料理に使われましたか?



## 小松産大麦と小松とまとの話をしました

6月20日(木)お昼の時間にじ組の部屋で地元食材の紹介をかねて、今が旬の小松産大麦と小松とまとの話をしました。「ごはんの中に黒い線の入った粒見える?これが大麦だよ!」というみんなわかってきたようで、「これやる?」「家でも食べとる」「食べるとプチプチする」と教えてくれました。大麦は麦茶によく使われていること、園の麦茶も大麦を使っている麦茶だと伝えると「えー!これも大麦から出来とるん?」とビックリしている子がたくさんいました。大麦には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果があり便を出しやすくしてくれます。

小松とまとは石川県で1位の生産量であること、春から秋にかけて収穫されるので長い間食べることが出来ます。トマトには様々な栄養があり、リコピン…美肌・生活習慣病の予防、βカロテン…粘膜・皮膚の健康維持や免疫力の向上、ビタミンC…抵抗力の向上や老化の防止などがあります。

どちらとも『JA あぐり』から買っていることを伝えるとみんな「知っとる!」「この前みんなで野菜の苗買いに行ったところや!」と教えてくれました。ご家庭でも〈大麦ごはん〉いかがですか。

