

Table with columns: 日付 (Date), きゅうしょく (Menu), おやつ (Snack), エネルギー (Energy), たべものしゅるい (Food Variety), からだのなかに (Body), からだのちようし (Growth), 調味料 (Seasoning), ご家庭のポイント (Home Points), 今月のレシピ紹介 (Recipe Introduction).

～21日お誕生日会メニュー～
「サラダうどん」うどんのつゆは、煮干しとかつお節でしをとり、みりんを入れて沸騰したら火を止めて、醤油を加えて冷ましておきます。

★ななかよし給食について★
石和東こども園では、月に1回ななかよし給食を実施しています。可能な限りアレルギーの少ない食材で献立を立てています。

★バルシシステムから果物を購入します★
「季節の果物」という表示になっているところは、バルシシステムの国産の旬の果物を提供しています。

♪保育園での人気メニュー♪
梅雨が明けると急激に暑くなっていく時期、食欲も落ちてくるころ。保育園のお友だちが、そんな暑さにも負けず、もりもり食べている野菜のレシピをご紹介します。

9日 イタリアンハンバーグ
O材料 (10個分) 豚挽き肉250g、凍り豆腐30g、玉ねぎ150g、スキムミルク50g、水90g、パン粉30g、ビザチーズ40g、ダイスチーズ40g、中濃ソース10g、ケチャップ20g、片栗粉と水少々

22日 夏野菜のドライカレー
O材料 (子ども10名分) オリーブオイル (炒め油) 適量・にんにく8～10g、豚挽き肉180g、凍り豆腐25g、玉ねぎ150g、人参100g、なす80g、トマト60g、赤ピーマン25g、黄ピーマン25g、ダイストマト缶詰120g、ウスターソース25g、カレー粉3g、塩4g、片栗粉5～6g、水少々

季節について…二十四節気
日本には、はっきりとした四季があります。季節ごとに花が咲き、木々が色づき、雪が降り、食材は旬を迎えます。

～食材のお話 『今日は●●の日』～
「今日は何の日」と、月に数回ある、語呂合わせや食材の発祥やした日を、食材とともに紹介していきます。

★アイスクリーム★～保育園で提供している商品の原材料～
購入先はシャトレーゼです。アイスクリーム78ml 原材料: 生乳、水あめ、乳製品、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、乳等を主原料とする食品、でんぷん、ミルクカルシウム、もち粉、寒天、グルコマンナンです。



★お誕生日会での試食★ 毎月、旬の食材をふんだんに使ったメニューを予定しています。
食べ物は一番おいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。「旬」とは、自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がとれやすくなる季節のことです。



～お誕生日会の試食に参加された保護者さんからの、アンケートのコメントを紹介します～
・タコライスがおいしかったです。・旬の食材が使っていて良かったです。・とてもおいしかったです。レシピの参考にします。