



7月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.6.30

今年の梅しごと～ゆい組編～

6月12日、北出農園へ梅の収穫に行ってきました。きれいな緑色の青梅でした。ゆい組は今年、梅干し作りに挑戦します！青梅を数日常温に置き、追熟させました。子どもたちは黄色くなった梅に触れると、「なんかおいしそう匂いする」と香りの変化に気づいたり、ほその取り方を伝えると「おへそみたい！」と笑ったりしながら見ていました。その後、梅を塩漬けにしました。そして4日後、梅の様子を見ました。しっかり梅酢が上がっていました。あと数日、梅の様子を見守りながら赤しそを入れる時期まで待ちます。



～たんぽぽ組編～

ゆり組から分けてもらった梅で、梅シロップを作りました。事前に梅の絵本で予習済みの子どもたち。梅と氷砂糖を絵本通りに瓶に入れる様子を真剣に見ていました。職員室に保管し、子どもたちは毎日瓶をゆすりました。1週間後、午後のおやつ時間にみんなで味わいました。「甘くて美味しかった」「桃の匂いした」という声が聞こえました。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	478kcal	19.7g	13.2g	1.5g 未満
3～5 歳児	550kcal	21.0g	18.0g	1.6g 未満
6 月平均栄養量				
1～2 歳児	485kcal	18.2g	15.2g	1.4g
3～5 歳児	548kcal	21.0g	17.5g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー 🍷	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
1	火	お茶 せんべい	大麦の鶏団子スープ 春巻き 春雨のごま酢あえ 🍷	牛乳 氷室饅頭	豆腐のそぼろ煮 小松菜の旨煮 味噌汁
2	水	牛乳 ビスケット	なすと鶏肉の南蛮漬け 青のりポテト 味噌汁(豆腐)	フルーツポンチ	さつま芋のそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁
3	木	お茶 ポーロ	豚肉と大豆の磯煮 和風サラダ パナナ	牛乳 シュガートースト	ひじきのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
4	金	ヨーグルト	煮込みハンバーグ マッシュポテト キャベツのスープ	牛乳 せんべい	小松菜のそぼろ煮 マッシュポテト キャベツスープ
5	土	お茶 せんべい	パン アニマルチーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 スティック野菜煮
7	月	アシドミルク	梅としらすの混ぜご飯 セタそうめん 甘辛肉団子 大根サラダ セタのお楽しみランチ♪	セタゼリー (以上児)ウエハース付き	大根のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 そうめん汁
8	火	牛乳 オレンジ	ホイコーロー 冬瓜スープ パナナ	牛乳 ジャムサンド	キャベツのそぼろ煮 さつま芋の甘煮 冬瓜スープ
9	水	お茶 せんべい	ポークビーンズ わかめフレンチ 茹でとうもろこし ★	ミルク クラッカー	じゃが芋のそぼろ煮 わかめの旨煮 味噌汁
10	木	お茶 ウエハース	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(さつまいも)	牛乳 チーズ蒸しパン	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
11	金	お茶 ビスケット	ビビンバ丼 トマト ポテトスープ	ヨーグルト	ほうれん草のそぼろ煮 トマトの旨煮 ポテトスープ
12	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 さつま芋の甘煮
14	月	りんごゼリー	鶏の唐揚げ パンサンスー きのことスープ	梅ジャムでパフェ	かぼちゃのそぼろ煮 スティック野菜煮 わかめスープ
15	火	お茶 ポーロ	ひじき入り肉じゃが マカロニサラダ パナナ	牛乳 マドレーヌ	ひじき入り肉じゃが きゅうりの旨煮 味噌汁
16	水	お茶 クラッカー	選べるトッピングのカレーライス(未満児 カツカレー) スパサラダ オレンジ	日向夏ゼリー (以上児)ビスケット付き	さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 味噌汁
17	木	牛乳 パナナ	魚の香り焼き 切干大根のゴマネーズ和え 味噌汁(にら)	野菜ジュース せんべい	魚の野菜あん キャベツの旨煮 味噌汁
18	金	お茶 ウエハース	鶏肉のトマトチーズ焼き ひじきサラダ 味噌汁(大根)	ミルク クラッカー	トマトのそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
19	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 スティック野菜煮
22	火	お茶 せんべい	大麦ごはんのハヤシライス コールスローサラダ パナナ 🍷	アイスクリーム (未満児)ももゼリー	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
23	水	アシドミルク	タンドリーチキン 味噌汁(キャベツ) きゅうりとわかめの梅ドレッシング	牛乳 たまごサンド	わかめのそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
24	木	牛乳 オレンジ	中華丼 ポイルウインナー ひじきナムル	牛乳 クッキー	白菜のそぼろ煮 ひじきの旨煮 味噌汁
25	金	お茶 ウエハース	すき焼き煮 ちりじゃこサラダ すいか	ミルク せんべい	豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁
26	土	お茶 せんべい	パン チーズ ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 さつま芋の甘煮
28	月	牛乳 ビスケット	豚肉のしょうが焼き チーズ 大根スープ	牛乳 せんべい	キャベツのそぼろ煮 わかめの旨煮 大根スープ
29	火	お茶 ポーロ	鶏肉のソテー トマトとわかめのサラダ 味噌汁(しめじ)	牛乳 クラッカー	トマトのそぼろあん きゅうりの旨煮 味噌汁
30	水	ヨーグルト	冬瓜煮 ツナサラダ パナナ	ミルク ビスケット	冬瓜のそぼろ煮 キャベツの旨煮 すまし汁
31	木	お茶 せんべい	チキンカツ トマトサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 茹でとうもろこし	小松菜のそぼろ煮 トマトの旨煮 味噌汁