

7月のこんだて

西庄内保育所 調理室

R4・6・29



毎月、第三木曜日は「お弁当の日」です。ゆり・さくら・すみれ組さんは、空のお弁当箱を持ってきてください。食具は園の物を使います。

★はスキムの日です。以上児さんは、カルシウム不足にならないように牛乳の代わりにスキムミルクを提供しています。

1日(金曜日)	2日(土曜日)
鮭のサワークリーム焼き 五目ひじき しめじのスープ りんご	夏祭り
チョコサンド	

4日(月曜日)	5日(火曜日)	6日(水曜日)	7日(木曜日)	8日(金曜日)	9日(土曜日)
手羽中と野菜の煮物 春様のかきたま汁 ちりめんこはん メロン	赤魚の煮付け かぼちゃサラダ 豆乳豚汁 バナナ	ひじきのかき揚げ 豆腐と野菜の煮物 ベーコンのクリースープ オレンジ	七夕 	ビーフストロガノフ 野菜のごまじょこ和え トマト パイン缶	ポパイ丼 切昆布の当座煮 豆腐の味噌汁 オレンジ
ミルクチヂミ	★ブルーチェ	とうもろこしのガレット		★マカロニあべかわ	★おにぎり
11日(月曜日)	12日(火曜日)	13日(水曜日)	14日(木曜日)	15日(金曜日)	16日(土曜日)
鮭の竜田揚げ 和風サラダ 呉汁 すいか	ベーコンと野菜の卵スープ じゃが芋のそぼろ煮 おかかぶりかけ バナナ	卵の春巻き 蓮根の金平 もやしのすまし汁 パイン缶	豆腐のチャンプルー 青菜とトマトのサラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	レバーの一口揚げ 大根のマリネ しめじのクリームスープ りんご	タコライス 具沢山スープ バナナ
てるてるチーズ坊主	★レッドゼリー	★フレンチトースト	ベーグドチーズケーキ	冷やしぜんざい	★おにぎり
18日(月曜日)	19日(火曜日)	20日(水曜日)	21日(木曜日)	22日(金曜日)	23日(土曜日)
休み 	鮭のオーロラソースがけ もやしの磯和え 小松菜のスープ オレンジ	エビしゅうまい 五目煮 中華風スープ パイン缶	お弁当の日 とり天 きゅうりとひじきの酢の物 じゃが芋のみそ汁 バナナ	ツナ入り卵焼き 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁 すいか	焼きビーフン ポトフ キャンディーチーズ バナナ
	アイスクリーム	★フルーツマフィン	★ぶどうゼリー	ロシアクッキー	★おにぎり
25日(月曜日)	26日(火曜日)	27日(水曜日)	28日(木曜日)	29日(金曜日)	30日(土曜日)
鱈の青じそフライ 春雨の酢の物 きんぴらみそ汁 すいか	コーン入りチャウダー さつまいものバター醤油煮 ひじきのごまヨササラダ バナナ	スコッチエッグ 人参グラッセ ミネストローネ オレンジ	厚揚げのチキンナゲット ささ身とじゃが芋のサラダ 卵スープ パイン缶	鮭のカレーピカタ かぼちゃのチーズ和え トマト おかずみそ汁 りんご	冷やし中華 オニオンスープ 竹輪のカレー風味揚げ バナナ
★もちもちおやき	黒砂糖蒸しパン	牛乳もち	★フルーツポンチ	ラスク	★おにぎり

野菜の切れ端を栽培してみませんか?



調理の時に出るにんじんのへたやこまつなの根などの野菜の切れ端をそのまま捨ててしまわないで、育ててみませんか? 少しのスペースがあれば、手軽に行うことができるのが、この栽培のよいところです。

子どもと一緒に水をかえるなどの世話をしながら、野菜の切れ端から芽や根、葉が伸びていくようすを観察してみましょう。

切れ端の栽培方法

用意するものは、へたや根などの野菜の切れ端、浅い容器、水と光です。日当たりのよいところに容器を置いて、水と切れ端を入れればすぐに始められます。液体肥料を少量加えると生長がかわってきます。



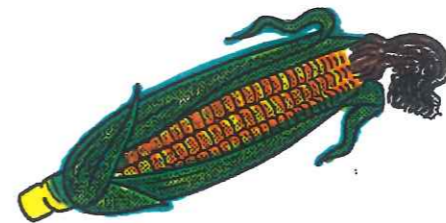
毎日、水をかえるようにしましょう



水につけた切れ端が腐らないように、毎日、容器を水洗いしたり、水を取りかえたりしましょう。

おいしい旬の食べ物

とうもろこし



伸びていくようすを観察しましょう



水につけて数日たつと、芽や根、葉が伸びてきます。生長していくようすを観察してみましょう。

買ったなら早めにゆでましょう

とうもろこしにもいろいろな種類があります。日本では、甘みが強いスイートコーンというものが主流で、未熟な実を収穫して野菜として食べられています。

とうもろこしは収穫すると、時間と共に甘みが少なくなっていくといわれています。そのため、すぐに食べない場合でも、買ってきたら早めにゆでましょう。