



のきゅうしょくこんだて



平成29年 8月1日 六合保育園

月	火	水	木	金	土
	1 魚のオランダ揚げ トマト 味噌スープ オムツッシュ・スイートポテト 703kcal	2 豆腐ハンバーグ 胡瓜の昆布漬け けんちん汁 牛乳・フルーツ 571kcal	3 筑前煮 すまし汁 チーズ 牛乳・フルーツゼリー 568kcal	4 竹輪の磯辺揚げ とろみ汁ビーフン フルーツ 牛乳・チョコ&チーズクッキー 647kcal	5 ちゃんぽん ひじき炒め煮 牛乳・おかし 543kcal
7 豚肉とキャベツの 味噌炒め スープ春雨 フルーツ 牛乳・チーズと芋のケーキ 676kcal	8 鯖の煮付け 枝豆 五目そうめん汁 牛乳・ミルク餅 627kcal	9 南瓜と厚揚げの 含め煮 味噌マヨネーズ和え 牛乳・デニッシュパン 573kcal	10 スパゲティ ミートソース かき玉汁 ヨーグルトアイス 554kcal	11 <山の日> 	12 ビーフカレー ミックスフルーツ せんべい
14 ハヤシライス ミニゼリー ドーナツ	15 ※弁当の日 給食はありません ので、弁当の用意を お願いします。 おやつ：ビスケット	16 炒り豆腐 ハンサンスー 牛乳・ココアのブラウニー 675kcal	17 魚の洋風焼き 枝豆 パンブキンスープ 牛乳・ツナサンド 683kcal	18 つみ入れ汁 チャプチェ フルーツ 牛乳・黒糖蒸しパン 618kcal	19 クリームシチュー マカロニサラダ 牛乳・おかし 567kcal
21 肉じゃが ゴマドレサラダ フルーツ 牛乳・南瓜ケーキ 621kcal	22 魚のフライ タルタルソース 味噌汁 牛乳・フルーツ白玉 656kcal	23 麻婆豆腐 和風サラダ 牛乳・黒糖大豆 617kcal	24 きつねうどん ねばねば納豆 バニラアイス、ウエハース 599kcal	25 フィッシュボール もずくスープ フルーツ 牛乳・おさつチップ・芋のピ 541kcal	26 親子煮 しらす入り酢の物 牛乳・おかし 523kcal
28 南瓜のミートソース 野菜の胡麻和え 牛乳・チーズ豆腐パン 602kcal	29 鮭のムニエル ミニトマト 冷やし中華 カルシウムヨーグルト 597kcal	30 照り焼きバーグ トマトと卵のスープ フルーツ 牛乳・鈴カステラ 555kcal	31 夏野菜カレー ツナサラダ 牛乳・フルーツ 601kcal	※材料購入の都合上、献立を変更する 可能性があります。 予めご了承ください。 ウェルシュ菌 食中毒 ウェルシュ菌による食中毒が 起きやすいのは「カレーやシ チューなど、とろみのある料 理を大きな鍋で作った時」で す。筑前煮や煮込みハンバ ーグでも起こります。 ウェルシュ菌は熱に強いので、 100℃で60分間加熱して も死滅しないとされています。 カレーなどは一晩おいた方が 美味しいと言われますが、保存 の仕方によってはウェルシュ 菌が繁殖してしまいます。 <u>ポイントは一度に作り過ぎないこと。作り置きする場合は常 温で長時間放置せず、底の浅い 容器に小分けして、冷凍庫や冷 蔵庫に保存しましょう。また、 温め直す場合はムラなく加熱 できるように鍋に移し替えて、 よくかき混ぜながら全体にし っかり火を通しましょう。</u>	

お知らせ

8月15日(火)は
弁当持参となっています。
ご迷惑をおかけしま
すが、登園される方
はご協力お願い致し
ます。

「子手伝い」で生き抜く力を育てよう!

「子手伝い」とは最初から最後まででなく、「ミニトマトのへたをとる」「卵をかき混ぜる」など、料理の過程の一部で子どもが「やりたい!」と思うことを少し任せるといったものです。最初はうまくできず、散らかしたり時間がかかったり、親の仕事がかえって多くなるかもしれませんが、親子のコミュニケーションが増えるなど得られるものや学べることはたくさんあります。週末など、時間と心の余裕がある時に「子手伝い」を取り入れてみてくださいね♪

とる

ミニトマトのへたをとる・枝から枝豆をとる・苺のへたをとる・畑で野菜を採るなど。一緒に料理をしたという達成感を持たせましょう。

のぞく

食材の化学変化を親子で体験! グリルで火にかけている魚の焼き具合をのぞく・煮物の鍋を抱っこされてのぞくなど。

さわる

生の魚や肉、野菜などの食材を「ツルツルしているね」「トゲがあるね」などと会話をしながら触らせてみましょう。

まわす

卵を菜箸でかき混ぜる・野菜サラダの水切り器をまわす・天ぷらやホットケーキのタネを泡だて器で混ぜるなど。

かう

一緒に買い物に行き、「トマトを一個かごに入れてね」と具体的なリクエストを出してみましょう。どこに何が売られているのかも分かるようになります。

むく

エビの殻や絹さやの筋、玉葱の皮など、むく作業にはさまざまな種類があります。寒い時期には、みかんの皮を手でむく作業も簡単でお願いしやすい子手伝いです。