



近々、七光保育所のホームページでレシピを紹介しようと思いますので、良ければチェックしてみてください。

調理室より



夏のお弁当作り

夏は食べ物が傷みやすいので、お弁当作りも気をつけなくてはなりません。肉、魚、たまごなどはよく火を通し、水分の出やすいものは避けたほうがいいです。煮物などは汁をよくきり、生野菜を使うなら水分の少ないミニトマトを。詰め終わったらよく冷まして、ふたを閉めましょう。食品の傷みを防ぐ梅干しを活用するのも有効です。

1日は『衣替え』です。

さくら・すみれ・ばら組さんは、遊び着での登園となります。たんぼぼ組・もも組さんは自由です。

今年度、さくら組さんは山下さんに教えてもらいながら、豆腐作りに挑戦する予定です。まずは大豆植えからのスタートです。

職員も楽しみです。

井川 仁美

日	曜	献立名	行事予定
1	月	焼きそば、和風サラダ	衣替え 体育教室
2	火	鶏肉のマーマレード焼き、フレンチサラダ、チンゲン菜とわかめのスープ	大豆植え（年長組）
3	水	そら豆のシチュー、切り干し大根と厚揚げの煮物、フルーツ	避難訓練
4	木	お好み焼き風卵焼き、かみかみサラダ、みそ汁	内科検診
5	金	鯖の西京焼き、おかか和え、豆腐汁	
6	土		
8	月	ラーメン、五色ナムル	さつまいもの苗植え
9	火	魚のホイル包み焼き、納豆和え、コンソメスープ	子育てサロン来所
10	水	お弁当の日	町内年長児交流保育
11	木	豚肉のすき焼き煮、ブロッコリーときのこのサラダ、きゃべつのみそ汁	
12	金	魚のおろし煮、三色野菜和え、麩のすまし汁	
13	土		
15	月	ナポリタン、コロコロサラダ、	体育教室
16	火	魚のカレー風味揚げ、キャベツのみそドレサラダ、そうめん汁	
17	水	ハヤシシチュー、ひじきのサラダ、フルーツ	
18	木	凍り豆腐のふわふわ煮、きゅうりとシラスの酢の物、切干し大根のみそ汁	
19	金	お楽しみ会	白ご飯はいりません
20	土		
22	月	冷やしごま味噌うどん、ひじきと大豆の炒り煮	吉中職場体験（～24日）
23	火	鶏肉の香草焼き、トマトの甘酢和え、野菜スープ	
24	水	カレーシチュー、キャベツのごま酢和え、フルーツ	身体測定
25	木	大豆のかき揚げ、小松菜のごま和え、みそ汁	作って遊ぼう（町内年長組） 移動図書
26	金	魚のごま味噌焼き、鉄分たっぷりサラダ、とろろこんぶ汁	プール教室 食育フェア
27	土		
29	月	ぶっかけそうめん、じゃがいものそぼろ煮	
30	火	鯖のみそ煮、煮浸し、けんちん汁	



おたんじょうび
おめでとう



6月生まれのおともだち