

平成20年7月 すいすいざぶん 水のものがたりシリーズ

たなばたさま  
きつとできる

今月の旬食材: うなぎ おくら なす  
えだまめ ピーマン  
とうがん トマト かぼちゃ  
いんげん メロン など

詳しい日々の食材料がわかる献立表をご希望の方は、担任にお知らせください。

すいすいすい きょうそうだ  
あめあがりのたいようはおおきくわっています。“はやくおそとにおいでよ”とよんでいるかのように、きらきらかがやくおそらのしたでみずあそびしようよ！おさかなみたいにじょうずにおよぶかな？ なつやすみもやってきます、おもいっきりあそんでみんなでおもいでをつくりましょう！

日にち	曜日	献立名	おやつ		本日のポイント
			午前 9:40	午後おやつ 15:00	
1	火	1 うらしまたろうごはん 2 なすの味噌汁 3 たまて箱のホイル焼き 4 りゅうぐう城サラダ 5 ヨットケーキ (プチフルーツ)	グレープフルーツ その他	1 ミニかぼちゃパイ 2 牛乳	うらしまたろうはカメをたすけてりゅうぐう城にいき、たまて箱をおみやげにもどりました。みんなのたまて箱には何が入っているかな？モクモクとゆげのなかからでてくるものは... きょうのプチフルーツはヨットケーキです。おさかなメロンのほをたてて出発しよう！ぼうけん島へ。
2・16	水	1 あんかけ焼きそば 2 チンゲンサイとえのきのスープ 2 イカさんがいっぱいサラダ 3 パナナ	キウイフルーツ その他	1 ごはんの五平もち 2 麦茶	おにく、おやさい、えびがはいったあんかけをたっぷりかけていただきます。いかサラダ:スルメイかはいまいちばんおいしいきせつです。またチンゲンサイはカルシウムが多く、骨を強くします。
3・17	木	1 にじいろピラフ 2 トマトとたまねぎのスープ 3 かじきのカレーマヨネーズ焼き 4 あっさりポテトサラダ	オレンジ その他	1 ジャージャーうどん 2 麦茶	あめあがりのあとにはキラキラとほうせきをちりばめたおそらにだいへんしん。そんなごはんがあったらいいな～、こんげつストーリーランドはにじいろのさかながテーマです。ポテトサラダはだいち・おおぞらぐみさんがほってきてくれたじゃがいもです。どろんこよれをおとすおてつだいもしてくれませう。
4・18	金	1 こぐまちゃんごはん 2 氷山のいっかくスープ 3 げんきもりもりヒレカツ 4 梅ドレッシングサラダ	メロン その他	1 クリームパン 2 牛乳	こぐまちゃんはみずそびがけだすきだね、げんきもりもりヒレカツをたべてプールでおよぎのれんしゅうをしよう。ひょうざんいっかくスープにはおさかなこおりがはいっています？！そのしょうたいはなんでしょう？とうがんは夏野菜ですが冬までもつこから冬瓜と書きます。
5・19	土	1 肉豆腐丼 2 もやしスープ 3 こまつ菜の磯和え 4 トマト	キウイフルーツ その他	1 ゼリー せんべい 2 牛乳	どんぶりはみんなだいすきなメニューです。おにくとおとうふがたくさんはいったにこどうふ、タ〜んとめしあがれ。
7	月	1 セタうなぎ寿司 2 天の川汁 3 鶏肉のねぎみそ焼き 4 たんざくサラダ 5 キウイフルーツ	グレープフルーツ その他	1 キラキラ星蒸しパン 2 牛乳	たなばたさまのひていばんのうなぎずし。たんざくサラダをたべながらおほしま☆におねがいごとをしてみませう。はれるといいね、天の川がみれるから... よぞらにひろがるながれほしをみつくてなにおねがいするのかな？きょうはすてきなフルーツもついでませう。
8	火	1 ごはん 2 卵と小松菜のふわふわスープ 3 豚肉のしょうが焼き 4 切り干し大根のリボンサラダ	バナナ その他	1 きなこラスク 2 牛乳	ぶたにくがう〜とおしくなりますように、しょうがしょうゆにたっぷりつけこんでいっきにやきあげませう。あか・みどり・きいろといういろなりボンがおさらをにぎやかにしてくれませう。
9・23	水	1 冷やしそうめん 2 アジとかぼちゃのてんぷら 3 豆腐とわかめのサラダ 4 ヨーグルト	キウイフルーツ その他	1 ゆかりおにぎり・小魚 2 麦茶	ひんやりひえたそうめんとサクッとあげたてんぷら、いいですね〜これをたべると夏をかんじませう。
10・24	木	1 ロールパン・ぶどうパン 2 サンゴとヒトデのスープ 3 人魚姫グラタン 4 鶏のささみサラダ	グレープフルーツ その他	1 海ゼリー せんべい 2 牛乳	21日はうみの日です。ほしのかたちをしたヒトデとうみのかんむり、さんごのスープ、そのじつたいは...。うみのなかまたちがだいしゅうごうのグラタンもおたのしみね！なんでもうみはあおいのだらう？それはね、おそらのいろをうつしているからさ。
11・25	金	1 豚肉のみそ丼(11日) なすと豚肉のみそ炒め丼(25日) 2 キャベツともやしのスープ 3 いんげんと人参のおかか和え 4 パナナ	メロン その他	1かみかみおやつ 2牛乳 キッチンガーデンの野菜スティック	みそ丼とみそいため丼にているようでびみょうにちがうです。それはたべてからのおたのしみ。25日はだいちぐみさんのおとまり保育です。おきゆうしよもぜんぶじぶんたちでつくりませう。ひとまわりおおきくなつてもどつてくれることじょう。
12・26	土	1 ごはん 2 とうふのすまし汁 3 ごぼうのきんぴら風 4 トマト	キウイフルーツ その他	1 ゼリー せんべい 2 牛乳	ごぼうさんはおなかのおそうじをしてくれるおやさいです。もぐもぐかんでじょうぶな歯をつくりませう。
14・28	月	1 ペンギンごはん 2 えのきと小松菜の卵スープ 3 豚しゃぶの梅だれ 4 じゃがいもとおくらのゴマみそ和え	グレープフルーツ その他	1 ヨーグルトパンケーキ 2 牛乳	ス〜イスイとおくペンギンさんはりくのうえではゆっくりベース、氷のうえでおさんぽです。これをたべるとア〜ラふしぎあつさもふきとぶペンギンごはん。ネバネバ糸ひくウクラは消化を助ける働きがあり暑さでバテがちなおなかには強い見方です。
15・29	火	1 ごはん(15日) ぐりとぐらごはん(29日) 2 なすのみそ汁 3 さわらのてり焼き 4 野菜とあぶら揚げの和え物	バナナ その他	1 じゃがいもうみぼうず 2 牛乳	ぐりとぐらはかいたすいよくにでかけ、おおきなうみぼうずにそうぐうませう。それはおやつのおたのしみ。
22	水	1 ノンタンごはん 2 キャベツのスープ 3 まいごのかめさんバーグ 4 ひじきと桜えびのサラダ	グレープフルーツ その他	1 きなこラスク 2 牛乳	ノンタンはうみにおでかけするとまいごの子カメさんをつつけました。はたしておかあさんカメはみつかるのでしょうか？
30	水	1 鶏南うどん 2 かぼちゃのいとこ煮 3 スイカ	キウイフルーツ その他	1 とうもろこし 2 麦茶 キャンディーズ	あまいやさいのかぼちゃとあずきをいっしょにたきました。あまくちなふたりはいとこなのです。
31	木	1 夏野菜カレー 2 らっきょう漬け 3 キャベツのカラフルサラダ 4 パイナップル	バナナ その他	1 ミルクパン 2 牛乳	キラキラひかるたいようの日をあげたナスやピーマン、夏やさいの代表格です、ナスはガクのトゲが痛いぐらいが新鮮です。ピーマンはビタミンCが多く、3個くらいで一日に必要な50mgがとれてしまいます。夏ばてしないようにたくさんたべようね。

※ 献立は都合により一部変更することもあります。

1日(火):お誕生会 3日(木):プラネタリウム(4・5才)お弁当持参をお願いします。 7日(月):七夕 25・26日(金土):お泊り保育(5才) 30(水):道志川遊び