



きゅうしょくだより

第二ルンビニ園
令和2年8月1日



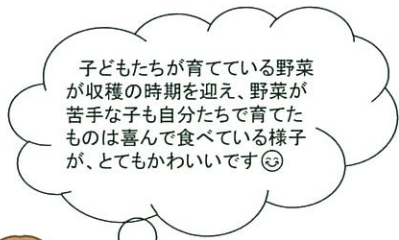
<今月の目標>

暑さに負けず、残さずに食べましょう。

長い梅雨が明けると、いよいよ夏本番！ 毎日暑い日が続くと食事もつい簡単になつたり口当たりのよい冷たいものが多くなりがちです。でも、暑い夏こそ熱いものを食べて発汗を促し、新陳代謝を高めることも夏バテ解消の一つです。お家でも取り入れてみてくださいね。

<今月の行事>

18日(火)・・・お誕生会



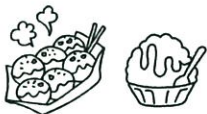
子どもたちが育てている野菜が収穫の時期を迎え、野菜が苦手な子ども自分たちで育てたものは喜んで食べている様子が、とてもかわいいです😊



<今月の手作りおやつ>

- ☆カルピスゼリー
- ☆チーズクッキー
- ☆天かすおにぎり
- ☆あんバターサンド
- ☆茹でトウモロコシ
- ☆アーモンドラスク
- ☆いなり寿司
- ☆チーズハットグ

<今月の手作りおやつから>



チーズハットグ

材料(約2人分)

- ホットケーキミックス・・・100g
- 卵・・・1個
- さけるチーズ・・・2本
- 牛乳・・・大さじ2
- 魚肉ソーセージ・・・4本
- パン粉・・・適量

作り方

- ①ホットケーキミックスに溶き卵(半分)と牛乳を加えて混ぜ、ひと塊になったら4等分する。
- ②竹串にソーセージと半分に切ったさけるチーズをさす。①の生地をめん棒で伸ばし②に巻き付ける。
- ③②に溶き卵の残りとおパン粉をつけて低めの油(160～170℃)で揚げる。



日 曜		りす・うさぎ・ちゅうりっぷ・ひまわり・ゆり	延長保育(軽食)
		昼食献立	パン・野菜ジュース
1	土	具沢山そうめん・南瓜の甘煮・フルーツ	おにぎり・お茶 フルーツ
3	月	ご飯・魚の唐揚げ・野菜の納豆和え・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
4	火	チャンボンラーメン・ダブルポテトサラダ・餃子	おにぎり・お茶 フルーツ
5	水	わかめご飯・回鍋肉・ひじきの炒り煮・すまし汁	おにぎり・お茶 フルーツ
6	木	ジュシー・肉じゃが・しょうゆフレンチ・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
7	金	納豆ご飯・アジメンチ・小松菜の胡麻和え・味噌汁	パン・野菜ジュース
8	土	ポパイうどん・ゼリー・フルーツ	おにぎり・お茶 フルーツ
11	火	塩バターパン・レッドシチュー 五目焼きビーフン・ごぼうの唐揚げ	おにぎり・お茶 フルーツ
12	水	きなこご飯・鯖のカレー揚げ・ゴーヤチャンプルー・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
13	木	稲庭うどん・ヨーグルト・フルーツ	延長なし
14	金	稲庭うどん・ヨーグルト・フルーツ	延長なし
15	土	稲庭うどん・ヨーグルト・フルーツ	延長なし
17	月	ゆかりご飯・麻婆豆腐・ボイル野菜・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
18	火	お誕生会	セルフサンド 鶏の唐揚げ パン・野菜ジュース
19	水	モロヘイヤご飯・魚のバター醤油焼き・野菜のくるみ和え・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
20	木	のりご飯・キャベツと桜エビのかき揚げ・がめ煮・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
21	金	ひじきご飯・鶏の胡麻焼き・大根サラダ・すまし汁	おにぎり・お茶 フルーツ
22	土	納豆うどん・ゼリー・フルーツ	パン・野菜ジュース
24	月	ご飯・手羽元と大豆のコトコト煮・和風サラダ・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
25	火	冷やし中華・茄子のミートソース焼き・南瓜の煮揚げ	おにぎり・お茶 フルーツ
26	水	ご飯・赤魚の煮付け・五目和え・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
27	木	梅ご飯・チーズはんぺんフライ・冷しゃぶサラダ・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ
28	金	ビビンバ・卵サラダ・小魚アーモンド・スープ	おにぎり・お茶 フルーツ
29	土	稲庭うどん・さつま芋の甘煮・フルーツ	パン・野菜ジュース
31	月	ご飯・チキン南蛮・小松菜ののり和え・味噌汁	おにぎり・お茶 フルーツ

*アレルギーをもつお子さんには、一人ひとりに合わせた除去食(代替食)を提供しております。質問等ございましたらお気軽にお声かけください。