

給食だより

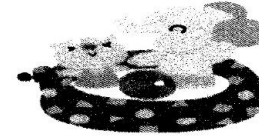
子供の家幼稚園

7月の献立

月	火	水	木	金	土
31 みかん缶・牛乳					1
麦ごはん オクラ納豆山かけ丼 ミンチかつ みそ汁・パイン ☆かぼちゃケーキ					ソース焼きそば 中華スープ 桃のヨーグルト ☆おにぎり
3 みかん缶・牛乳	4 チーズ	5 せんべい・牛乳	6 プリン	7 セタメニュー	8
冷やしサラダソーメン かぼちゃのそぼろ煮 もも缶 牛乳 ☆フライドポテト	麦ごはん ポークチャップ すまし汁・チーズ 牛乳 ☆パンちゃん・クッキー	麦ごはん 鶏飯 トマトの中華サラダ バナナ・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	わかめご飯 高野豆腐のクリーム煮 たたききゅうり パイン缶・牛乳 ☆お好み焼き	チキンピラフ ハンバーグ ブロッコリーと卵サラダ ソーメン汁・ゼリー ☆バナナアイス	食パン いちごジャム パンプキンシチュー 大根のサラダ ☆おにぎり
10 みかん缶・牛乳	11 チーズ	12 せんべい・牛乳	13 ヨーグルト	14 パン・牛乳	15
五目焼き豚ラーメン 紅白なます すいか 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん カレーライス きゅうりのサラダ ヨーグルト ☆フルーツポンチ	枝豆とじゃこごはん 松風焼き・ブロッコリー すまし汁 牛乳 ☆フレンチトースト	雑穀米・もも缶 赤魚の煮付け きんぴらごぼう コンソメスープ・牛乳 ☆クッキー	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き りんごのサラダ ご汁・牛乳・ゼリー ☆マカロニきな粉	シーフードドリア 卵のスープ みかん缶 ☆パン
17 衆	18 チーズ	19 せんべい・牛乳	20 プリン	21 パン・牛乳	22
海の日	麦ごはん 鶏飯 トマトの中華サラダ 牛乳・一口ゼリー ☆おにぎり	麦ごはん ポークチャップ すまし汁 バナナ・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	わかめご飯 高野豆腐のクリーム煮 たたききゅうり パイン缶・牛乳 ☆お好み焼き	チキンピラフ ハンバーグ ブロッコリーと卵サラダ ソーメン汁・ゼリー ☆バナナアイス	食パン いちごジャム パンプキンシチュー 大根のサラダ ☆おにぎり
24 みかん缶・牛乳	25 チーズ	26 せんべい・牛乳	27 ヨーグルト	28 パン・牛乳	29
五目焼き豚ラーメン 紅白なます すいか 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん カレーライス きゅうりのサラダ ヨーグルト ☆フルーツポンチ	枝豆とじゃこごはん 松風焼き・ブロッコリー すまし汁 牛乳 ☆フレンチトースト	雑穀米・もも缶 赤魚の煮付け きんぴらごぼう コンソメスープ・牛乳 ☆クッキー	雑穀米 鶏肉のマーマレード焼き りんごのサラダ ご汁・牛乳・ゼリー ☆マカロニきな粉	シーフードドリア 卵のスープ みかん缶 ☆パン

7月です

2023年



暑い夏が続いています。

気温や温度が高く水分を多くとるので、食欲が落ちやすい時期

ですが夏を乗り切るには一日3食の食事は重要です。

さっぱりと酢の酢味をきかせたり、香味野菜や香辛料で味にアクセントをつけるのも良い方法です。

おすすめは夏野菜、水分補給にも役立ちます。

☆子供たちに人気のレシピを紹介します。



【さきいかのサラダ】(子供一人分)

材料 さきいか(5g) きゅうり(30g)
にんじん(5g) マヨネーズ(5g)

作り方 ① さきいかは細くさく

② きゅうり、にんじんは食べやすいように
大きめのせんぎりにして茹でる

③ ②を冷やして①と和える

☆味が足りない場合、酢、薄口しょうゆ、砂糖の同量を追加
してみてください

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれ個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

● 砂糖…ほかの調味料より薬材にしみこみにくいので先に入れる

① 塩…少量で味が変化するので加減して入れる

② 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

③ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる