

7月給食献立表

日	曜 日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	火	牛乳 ビスケット	魚の南蛮漬け・ブロッコリーのごま和え 煮豆・もずく入り味噌汁		ご飯		牛乳 果物盛り合わせ ☆
2	水	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー	×			牛乳 チーズ せんべい
3	木	牛乳 ジャムサンド	夏野菜のそぼろ煮・青菜のおかか和え・果物		ご飯		牛乳 茹とうもろこし ☆
4	金	牛乳 クッキー	マーボーなす・焼きししゃも・華風和え・果物		ご飯		お茶 みかんヨーグルト☆
5	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○			牛乳 せんべい
6	日						
7	月	牛乳 クッキー	豚肉とピーマンの細切り炒め・中華スープ・納豆		ご飯	ミニ トマト	牛乳 アイスクリーム
8	火	牛乳 カステラ	魚のムニエル・ラタトゥイユ・グリーンポテト ミニゼリー		菜飯		牛乳 シュガートースト☆
9	水	牛乳 クラッカー	夏野菜カレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯		牛乳 枝豆 クッキー ☆
10	木	牛乳 クッキー	テンペ入りかき揚げ・ひじきの炒め煮・すまし汁 果物		ご飯		牛乳 小魚 おかき
11	金	牛乳 ビスケット	野菜の炒め物・かぼちゃの味噌汁・トマト		わかめ ご飯		牛乳 さわやか蒸しパン ☆
12	土	牛乳 せんべい	ナポリタンスパゲティー・粉ふき芋・果物	×			牛乳 味付きパン
13	日						
14	月	牛乳 ビスケット	筑前煮・青菜のおひたし・じゃことひじきの佃煮		ご飯	果物	牛乳 きらきらゼリー ☆
15	火	牛乳 ジャムサンド	魚の西京漬け・和風サラダ・かぼちゃの煮つけ 果物		梅ご飯	すまし汁	カルピス クラッカー
16	水	牛乳 クラッカー	八宝菜・ししゃもの味噌干し・中華きゅうり・果物		ご飯		牛乳 昆布 クッキー
17	木	牛乳 せんべい	豚肉となすの味噌炒め・春雨の酢の物 手作りふりかけ		ご飯		牛乳 じゃがたこ焼き ☆
18	金	牛乳 クッキー	ちくわの磯辺揚げ・青菜のサラダ・果物		ご飯	小魚の 三杯酢	牛乳 マヨネーズパン ☆
19	土	牛乳 ビスケット	冷麺・果物	×			牛乳 せんべい
20	日						
21	月						
22	火	牛乳 せんべい	魚の塩焼き・切り干し大根のごま和え・金時煮豆 果物		ご飯	味噌汁	牛乳 チーズ おかき
23	水	牛乳 カステラ	うま煮・小松菜納豆・果物（すいか）		ご飯		牛乳 冷やしそうめん ☆
24	木	牛乳 ビスケット	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物 ミニゼリー		ご飯		牛乳 小魚 クッキー
25	金	牛乳 クラッカー	豚肉の冷しゃぶ・千草和え・果物		ご飯	おくら 納豆	お茶 フルーチェ ☆
26	土	牛乳 クッキー	ハムサンド・ポトフ・牛乳・果物	×			お茶 クラッカー
27	日						
28	月	牛乳 ビスケット	すき焼き煮・きゅうりとわかめの酢の物・果物		ご飯		牛乳 米粉のサミティック ☆
29	火	牛乳 ジャムサンド	ポークハヤシシチュー・コールスローサラダ ミニトマト		ご飯	果物	牛乳 アイスクリーム
30	水	牛乳 クラッカー	かぼちゃとなすのチーズ焼き・豆腐スープ・トマト 果物		ご飯		牛乳 きな粉ドーナツ ☆
31	木	牛乳 クッキー	大豆の五目煮・じゃこと千切り野菜のサワー・果物		ご飯		牛乳 チーズ せんべい

* ○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸 ・ コップのみ持参)

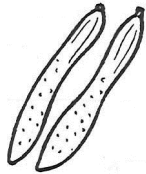
☆印は手作りおやつです

夏の食べ物を味わおう



夏の太陽をたっぷりと浴びた畑で、ぐんぐん育った夏野菜。菜園には色鮮やかな野菜がたくさん実る時期です。園庭で育っている野菜を子どもたちはわくわくしながら見守り、収穫します。真っ赤なトマト、鮮やかな深みのある紫色のナス、そして緑美しいきゅうりやピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。栄養たっぷりの夏野菜を取り入れた食事は、きっと子どもたちを元気にしてくれることでしょう。

夏が旬の野菜(夏野菜)



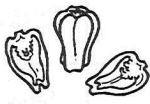
きゅうり
きゅうりの皮に味がなじみにくいので、塩をふり、まな板の上で転がしてから調理します。これを板ずりと言います。皮に少し傷がつくことで、調味料が浸透しやすく、色鮮やかになります。



えだまめ
えだまめは大豆の若さを収穫したものです。たんぱく質が豊富で大豆には含まれないビタミンA、Cも多く含んでいます。



トマト
日本では、長い間、生で食べるのが一般的でしたが、西洋料理では火を通して使うのが主流です。トマトにはうまみ成分の「グルタミン酸」が多く含まれるため、煮込み料理などに加えるとグンと味がよくなります。



ピーマン
ピーマンは未熟なうちに収穫されるため苦味があります。この苦味は丸のまま加熱することで分解されるので、サッとゆでてから調理するのがおすすめです。

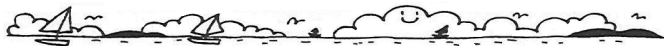


オクラ
うぶ毛が生えているので、口当たりをよくするため、調理の前に板ずりします。オクラの切り口は五角形。輪切りにすると、お星さまの様です。そうめんや納豆などの薬味に、和え物やサラダにも使えます。



なす
なすは皮が硬く、味がよく染みこまないことがあるので、大きいまま使うときは、皮に切れ目を入れてから調理します。味にクセがないので、焼く、揚げる、炒める、煮るなどいろいろな料理に使えます。

夏の生活のポイント



◎ 水分補給を十分にしましょう

子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は発汗により失われるので、たくさんの水分を摂る必要があります。

糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを飲みすぎると、食欲不振の原因にもなります。水分補給には、お茶・白湯などの飲み物を選びましょう。



◎ 睡眠時間を十分とりましょう

夏はからだが疲れやすく、体力を消耗します。睡眠を十分にとり、疲れをためないようにしましょう。



◎ 1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

暑さが増すと、発汗により水分とともにビタミンやミネラルが失われ、食欲も衰えがちになります。夏バテしないためには、良質のたんぱく質を含む卵・魚・肉などや、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜・果物・海藻類など、バランスのよい食事をとることが大切です。



また、カレー粉・にんにく・生姜・梅肉・レモン汁などを使って、食欲をアップさせる工夫をしてみてもいいでしょう。

じゃがたこ焼き

【材料】4人分

・じゃがいも………270g
・片栗粉………大さじ2
・ゆでたこ………35g
・ねぎ………15g
・油………少々
・お好みソース…適量

【作り方】

- じゃがいもは皮をむき、茹でるか蒸す。ねぎは小口切り、ゆでたこは刻む。
- じゃがいもが柔らかくなったらつぶし、熱いうちに片栗粉、ねぎ、ゆでたこを混ぜる。
- たこ焼きぐらいの大きさに丸め、油をひいたフライパンで焼く。
- 中まで火が通ったらお好みソースと青のりをかける。