

7月給食だより

令和6年6月27日
ゆりかごこども園
栄養工 横山知沙

じめじめとした湿気が多い梅雨から夏本番へとむかう7月。
太陽をいっぱい浴びた夏野菜は、ビタミン、水分、カリウムが豊富に含まれ、体にこもった熱をとってくれる働きがあります。汗をかいて一緒に出してしまた栄養を補給できる夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

〈夏の食生活、食欲を増すためのポイント〉

- ✿ 焼魚や天ぷら、酢のもの、お浸しなど、レモン汁を使って酸味を加えると食べやすくなります
- ✿ 野菜炒めにカレー粉を加えたソ、にんにくや青じそ、しょうがなどの香味野菜を使うと食欲増進になります。
- ✿ スープを冷やしたり、冷奴、サラダなど1品冷やした料理を加えるのも良いです。

キャベツのレモン酢和え (大人2人子ども1人分)

- キャベツ... 150g
- しらすFL... 10g
- (F)わかめ... 2g
- きゃくり... 75g
- レモン汁... 15g
- さとう... 10g
- しょうゆ... 10g
- ごま油... 5g

- ① キャベツは短冊切りにして茹でる
- ② (F)わかめは水で戻し、しらすと一緒に茹でる
- ③ きゃくりは輪切りにする
- ④ ①を和わせ、①~③を和える

レモン汁を使うので、さっぱりとおいしく、しらすやわかめが入り、カルシウムも摂取できる和えものです

給食献立表 7月

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
① (月)	夏野菜カレー きゃくりの即席漬 すいか	レモンゼリー	17 (水)	鶏肉のチズ焼 茹かワ じがいものきんぴら バナ	冷やしうどん
2 (火)	豆腐のまよ揚げ ナムル 粉ふきいも バナ	シュガー トースト	18 (木)	ムニエル 粉ふきいも 小松菜とひじきの和えものオレシ	ヨーグルトパン
3 (水)	豚肉の生姜焼 茹野菜 じこなす オレンジ	ポンドケーキ	19 (金)	豚肉のソース煮 シュウワダ パイナップル	シュガーパイ
④ (木)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	ごまフッキー	22 (月)	《自家弁当持参》	リンゴゼリー
5 (金)	七夕そうめん かえりのごまがらめ パイン	ピザ トースト	23 (火)	レバーチップ 粉ふきいも チズポテト バナ	ちんすこう
⑥ (土)	豆腐とひき肉のトマト煮 パイナップル バナ	おかし	24 (水)	ひじきのオムレツ ステック焼 スパゲティソース 冷凍みかん	米粉のがぼちシフォン
8 (月)	煮魚 酢のもの 大根と厚揚げの煮物 パイン	ゼムサンド	25 (木)	魚のソソ焼 トマトのサラダ じがいもの煮付 パイン	炊き込みごはん
9 (火)	プルコギ 塩もみきゃくり すいか	豆腐くずもち	26 (金)	いなご煮 きゃくりの即席漬 すいか	ブルーベリーマフィン
10 (水)	しらすとアスパラの Pasta オクラのマネズみけ パイン	がぼちパイ	27 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
11 (木)	焼魚 にらたま トマト メロン	梅ごはん	29 (月)	魚のカレ焼 冷拌三条 がぼちの煮付 オレンジ	お好み焼 風パン
⑫ (金)	マヨ豆腐丼 中華あえ 冷凍みかん	フレンチトースト	30 (月)	ハンバーグ 野菜ソース にんじんグレンセ バナ	みかん 寒天
13 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	31 (火)	卵の野山焼 塩もみきゃくり シューマンポテト メロン	じこ菜 わし
16 (火)	魚の竜田揚げ 中華風サラダ がぼちの甘煮 パイン	ボールドーナツ			