

7月の給食だより

夏を元気に過ごしましょう！

急に暑くなり湿気も多くて食欲もなくなってきましたね…。冷めたい飲み物や食べ物を摂取してしまいがちですが、体の中が冷えて疲れやすくなります。少量でもエネルギーをしっかりと確保できる油やチーズ、肉や枝豆など献立に入れるといいですよ。又きゅうりやナス、ピーマン、トマトなどの夏野菜は、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれているので、ほてった体を冷ましてくれます。食材から上手にエネルギーや水分をとって暑さをのりきりましょう。

旬の食材



桃の主成分は果糖で、消化吸収が早く疲労回復に速効性があります。水溶性食物繊維のパクチンも豊富なため整腸作用もあり便秘予防にも効果的です。冷やしすぎると甘味も風味も落ちやすいので食べる1〜2時間前に冷やすといいですよ。おいしい期間が短いので、旬の時期にたっぷり楽しみましょう。

材料 4人分

作り方

- ① さわら 4人分
② 味噌 大2
③ みりん 大2
④ 砂糖 大1

- ① ①の調味料をあわせる。
② ①をさわらにぬり3時間ほど漬けておく。
③ 味噌を少し落してフライパンや、魚焼きグリルなどで焼く。

※ 味噌がついていてこげやすいので弱火で焼いてください。

7月献立予定表

梅乃園幼稚園

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱になるもの	体の調子を整えるもの	カロリー タンパク 塩分	持っ てくるもの
1	火	ご飯 鶏の照り焼き オレンジ ブロッコリーサラダ	鶏肉	米 砂糖 マヨネーズ ごま	人参 ブロッコリー 胡瓜 オレンジ キャベツ	410kcal 18.9g 1.1g	
2	水	ふりかけ ご飯 野菜炒め 大学芋 挽肉たまご	豚肉 卵 豚挽肉 卵ふりかけ	米 油 砂糖 薩摩芋	たまねぎ 人参 ニラ もやし キャベツ	400kcal 8.3g 1.2g	
3	木	ご飯 つくね焼 春雨サラダ トマト	鶏挽肉 卵 ロースハム	油 砂糖 小麦粉 米 マヨネーズ 春雨 片栗粉	人参 生姜 長ネギ 胡瓜 キャベツ トマト	431kcal 15.8g 1.2g	
4	金	ピラフ 鱈のマヨネーズ焼き 和風サラダ 黄桃	タラ ロースハム	砂糖 油 米 小麦粉 ごま油 マヨネーズコーン缶	たまねぎ 人参 レタス 若布 胡瓜 黄桃缶	475kcal 16.4g 1.7g	
7	月	ご飯 切り干し大根煮 ごま酢和え チーズ	油揚げ 豚肉 さつま揚げ チーズ	砂糖 米 ごま油 ごま	人参 切干大根 胡瓜 キャベツ	349kcal 13.1g 1.5g	
8	火	そば ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきサラダパイナップル	ロースハム 鶏ひき肉 卵 豆腐	砂糖 油 米 マヨネーズ ごま	たまねぎ 人参 ひじき キャベツ 胡瓜 インゲン パイナップル缶	333kcal 14.0g 1.3g	
9	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 白和え 卵スープ	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	砂糖 米 白滝 ごま	たまねぎ 人参 小松菜 えのき茸 生姜	454kcal 7.5g 1.5g	おわん
10	木	ご飯 鱈の味噌焼き 中華サラダ トマト	鱈 ロースハム	砂糖 ごま油 米 ごま 春雨	胡瓜 キャベツ 若布 トマト	417kcal 18.9g 1.5g	
11	金	炊き ご飯 鶏の唐揚げ しらす和え オレンジ	鶏肉 鶏ひき肉 しらす	油 小麦粉 米 マヨネーズ	人参 キャベツ 牛蒡 オレンジ	439kcal 17.0g 1.3g	
14	月	ご飯 鱈の南蛮漬け ベーコンスープ パイナップル	鱈 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 小麦粉	たまねぎ 人参 キャベツ もやし 胡瓜 パイナップル缶	412kcal 13.1g 1.3g	おわん
15	火	ご飯 八宝菜 ウィンナーソテー 黄桃	豚肉 ウィンナー	油 片栗粉 米	たまねぎ 人参 白菜 ニラ しめじ 黄桃缶	372kcal 8.3g 1.4g	
16	水	カレー 野菜サラダ チーズ すいか	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま油 カレールー じゃが芋	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス ニンニクすいか	443kcal 7.5g 1.5g	スプーン
↓ 2号3号の給食献立です。							
17	木	ご飯 鶏手羽元の甘酢煮 シーチキンサラダ トマト	鶏手羽元 シーチキン	砂糖 ごま油 米	たまねぎ 人参 胡瓜 レタス トマト	535kcal 25.7g 1.3g	
18	金	ご飯 手作りハンバーグ ポテトサラダ パイナップル	豚挽肉 卵 ロースハム	砂糖 米 小麦粉 マヨネーズ バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ 胡瓜 人参 キャベツ パイナップル缶	455kcal 14.4g 1.1g	
22	火	ご飯 もやし炒め コーンエッグ 大学芋	ベーコン 卵	油 米 砂糖 コーン缶 薩摩芋	たまねぎ 人参 ニラ もやし	411kcal 13.0g 1.7g	
23	水	ご飯 厚揚げの中華煮 チーズ トマト	豚肉 厚揚げ 竹輪 チーズ	油 米 片栗粉	たまねぎ 人参 ニラ もやし 白菜 トマト しめじ	384kcal 13.0g 1.3g	
24	木	ご飯 鯖の塩焼き 黄桃 ほうれん草のサラダ	鯖 ロースハム	砂糖 ごま油 米 マヨネーズ	たまねぎ 人参 レタス 黄桃缶 ほうれん草	417kcal 18.9g 1.8g	
25	金	ご飯 麻婆豆腐 胡瓜もみ オレンジ	豚挽肉 豆腐	ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ 胡瓜 ニラ えのき茸 オレンジ	357kcal 12.9g 1.4g	
28	月	若布 ご飯 厚揚げ野菜煮 大学芋 トマト	厚揚げ 竹輪	こんにゃく 米 砂糖 薩摩芋	人参 大根 ごぼう トマト 若布	384kcal 12.9g 1.3g	
29	火	ご飯 豆腐のあんかけ チーズ ほうれん草のごま和え	豆腐 鶏挽肉 チーズ	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 しめじ インゲン	426kcal 14.6g 1.2g	
30	水	煮魚 中華スープ もやしと胡瓜の酢物	鯖 豚肉 卵	ごま油 米 ごま 片栗粉	たまねぎ 人参 もやし 胡瓜 キャベツ しめじ	417kcal 18.9g 1.8g	おわん
31	木	ご飯 チキン南蛮 黄桃 若布サラダ	鶏肉 卵 しらす	砂糖 油 片栗粉 米 ごま油 マヨネーズ	胡瓜 人参 若布 黄桃缶	333kcal 14.0g 1.3g	

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますが、ご了承下さい

【お願い】

・持ってくる物に【おわん】や【スプーン】と書いてあるときは忘れずに持ってきて下さい。