2021年度

7月の献立

栄養士　荒橋

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
1	木	ご飯　豚汁　アジフライ　ひじき煮　納豆	バナナ	452 24.0	11.3 1.7
2	金	鶏そぼろご飯　けんちん汁　コールスローサラダ	ピーチゼリー	455 17.5	15.9 1.7
5	月	ご飯　すまし汁　さばのごま味噌焼き　ミモザサラダ 大根のそぼろ煮	フルーチェ(いちご)	456 15.9	17.4 1.6
6	火	豚丼　具沢山汁　マカロニサラダ	りんごヨーグルト	451 17.0	15.2 1.6
7 誕生会	水	わかめご飯　きのこスープ　エビフライ 星形ポテトフライ　たこさんウィンナー	フルーツポンチ	454 10.8	19.8 1.2
8	木	ご飯　すまし汁　豚肉の味噌焼き　大根甘酢和え 厚揚げとこんにゃく煮	オレンジ	452 18.6	16.8 1.6
9	金	きつねうどん　かぼちゃ煮　ツナサラダ	バナナ	466 15.3	14.8 1.6
12	月	食パン(ジャム)　スティックパン　ミネストローネ 鶏肉の照り焼き　キャベツとコーンのサラダ	ピルクル	453 17.3	13.5 1.8
13	火	鶏天丼　なめこ汁　ほうれん草のゴマ和え	フルーツヨーグルト	453 24.4	12.1 1.6
14	水	ご飯　中華スープ　マーボー豆腐　春雨サラダ 竹輪の磯辺揚げ	オレンジ	450 20.1	15.0 1.9
15	木	ご飯　そうめんスープ　鮭の塩焼き　肉じゃが きゅうりの酢の物	ババロア	451 17.4	19.3 1.6
16	金	ふりかけご飯　味噌汁　鶏のつくね　さつま芋の甘煮 スティック野菜	白桃缶	456 14.5	13.5 1.4
19	月	スパゲッティミートソース　ポトフ　コロコロサラダ	ロールケーキ	458 17.0	14.8 1.2
20	火	わかめご飯　味噌汁　鶏のから揚げ 厚揚げと切り干し大根煮　ポテトサラダ	オレンジゼリー	457 15.6	14.7 1.5
21	水	ふりかけご飯　野菜スープ　鶏肉のゴマ味噌焼き ジャーマンポテト　大根サラダ	みかん缶	457 16.2	15.5 1.7
22	木	海の日			
23	金	スポーツの日			
26	月	ご飯　すまし汁　サバの照り焼き　筑前煮 五色和え	オレンジ	452 17.8	16.2 1.8
27	火	ご飯　味噌汁　チキンカツ煮　かぼちゃサラダ 大根とツナ煮	マスカットゼリー	453 14.1	15.7 1.6
28	水	ご飯　コーンチャウダー　煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー　マッシュポテト	黄桃	454 17.5	11.8 1.9
29	木	夏野菜カレー　レタススープ　ブロッコリーサラダ	ブルーベリーヨーグルト	450 14.2	13.5 1.8
30	金	ご飯　けんちん汁　メンチカツ　トマトサラダ とうもろこし	バナナ	452 12.7	18.0 1.4
			7月平均	454 16.9	15.0 1.6

＊献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
＊毎日麦茶がつきます。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

７月は、トマト、なす、かぼちゃの入った夏野菜カレーです。
野菜嫌いな子でも野菜を小さくカットしたり、
細かく刻んだりすれば見た目の抵抗がなくなります。
カレーやハンバーグなど、お子さんが好きなメニューに
混ぜ込んでしまえば、野菜だとわからないだけでなく
料理の風味が増して美味しく感じられることもありますね。
夏野菜は、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む
野菜が多く、夏バテなどに効果が高いので、たくさん食べましょう！

レシピ紹介　～夏野菜を使って～

<とうもろこしごはん>2合

米　2合・生とうもろこし1本
酒　少々・塩　小さじ1
①お米2合を研ぎ、通常よりやや少なめに水を入れる。
②とうもろこしは包丁でそいで粒をはずす。
③釜に酒、塩を入れてかるく混ぜ、とうもろこしの粒と芯を入れて炊飯する。
④炊きあがったら芯を取り出し、よく混ぜ合わせる。

※甘いご飯を楽しんだ後は、バター醤油もおススメです！

<きゅうりレシピ色々>

きゅうり1本・塩少々　醤油少々
①きゅうりは板ずりをして30分おいておく。
②一度、水洗いし、キッチンペーパーでふく。
③食べやすい大きさに切り、しょうゆで和える。

・おかか和え・・花かつおをフライパンで乾煎りし和える。
・しらす和え・・しらすをフライパンで乾煎りし和える。
・ごま和え・・すりごまで和える。