

2020 (令和2) 年7月
たじりこども園
栄養士 峯口由美

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	水	夏野菜カレー ジャコサラダ オレンジ		マーラカオ
2	木	豚肉とパインアップルのケチャップ炒め 小松菜の浸し バナナ		かぼちゃと ごまのクッキー
3	金	ムニエル 中華風サラダ かぼちゃの煮付 オレンジ		ゆかりおにぎり
4	土	焼豆腐の含め煮 スティックきゅうり バナナ		麩のラスク
5	日			
6	月	豚肉のピカタ ケチャップ炒め キャベツの浸し オレンジ		ヨーグルト
7	火	七夕そうめん かえりの佃煮 パインアップル		七夕☆クッキー
8	水	鶏肉のチーズ焼き ジャが芋のきんぴら 塩もみきゅうり バナナ	煮魚	カルピスポンチ
9	木	エビチリソース風 ナムル 粉ふき芋 オレンジ		ひまわりパイ
10	金	魚の味噌焼き ごま酢和え トマト バナナ		焼きおにぎり
11	土	しらすとアスパラの Pasta フライドかぼちゃ オレンジ		あんバターサンド
12	日			
13	月	鶏肉のいなか煮 オクラの浸し バナナ		フレンチトースト
14	火	レバーチップ フライドポテト 中華和え オレンジ	煮魚	ヨーグルト
15	水	豚肉の照焼き にらたま トマト パインアップル		マーブルクッキー
16	木	エビフライ 茹かキャベツ ひじきの煮付 バナナ		カップケーキピザ
17	金	炒め豆腐 かぼちゃのオイル焼き オレンジ		じゃが芋の磯辺焼き
18	土	焼きそば ごまきゅうり バナナ		ジャムサンド
19	日			
20	月	なすと豚肉の味噌炒め オクラの浸し 茹とうもろこし オレンジ		カレーチーストースト
21	火	ひじきのオムレツ キャベツのレモン酢和え 人参の甘煮 バナナ	野菜ジュース パンケーキ	
22	水	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
23	木			
24	金			
25	土	大豆のいそ煮 きゅうりとなすの即席漬け バナナ		黒糖ラスク
26	日			
27	月	焼魚 短冊サラダ ジャが芋の煮付 オレンジ		グラタントースト
28	火	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ 茹オクラ バナナ		ヨーグルト
29	水	若鶏の中華風炒め 粉ふき芋 すいか		あんこ入り バナナパイ
30	木	ハンバーグステーキ 野菜ソテー スティックきゅうり バナナ	煮魚	トマトゼリー
31	金	魚のトマトサラダ かぼちゃの甘煮 オレンジ		みたらし団子

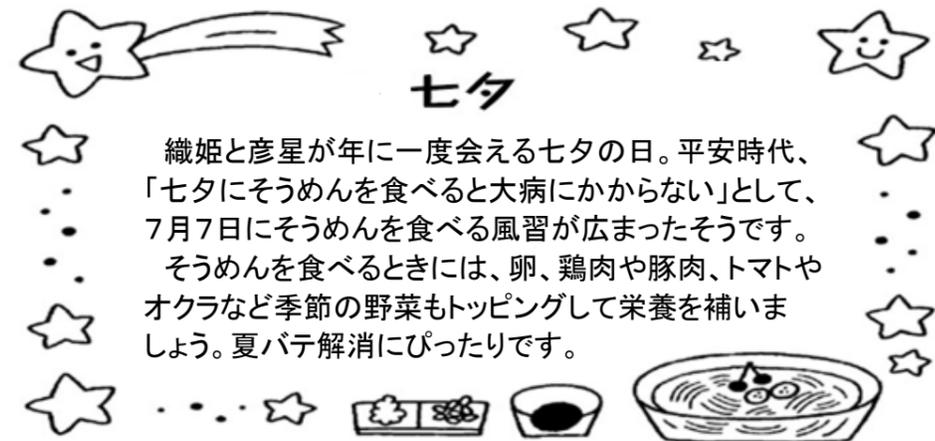
※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。

『魚のトマトサラダ』

<材料>

- ・白身魚(40g) 4切
- ・しょうが(汁) 適量
- ・白ごま 大さじ2
- ・薄力粉 大さじ2
- ・揚げ油 適量
- ・トマト 120g
- ・きゅうり 80g
- ・ピーマン 20g
- ・大根 30g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・酢 小さじ2
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・サラダ油 小さじ1

- ①白身魚にしょうが汁をふる。
- ②①に、ごま・薄力粉を混ぜたものを付けて油で揚げる。
- ③トマトは皮と種を除いて角切りにし、きゅうり・ピーマン・大根はせん切りにする。
- ④調味料を合わせて、③と混ぜる。
- ⑤魚と野菜を盛り合わせる。



七夕

織姫と彦星が年に一度会える七夕の日。平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が広まったそうです。そうめんを食べるときには、卵、鶏肉や豚肉、トマトやオクラなど季節の野菜もトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

夏を乗り切ろう!

暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分の取りすぎにも気を付けながら、食事内容を工夫したり、お茶や水などで水分補給したりして、夏を乗り切りましょう。

