

# 7月給食だより

H.30.6.29

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
中華スープ かぼちゃチーズ焼き ポイルウインナー バナナ 牛乳	えび入り玉子焼き じゃか若煮 もやし胡麻酢和え 牛乳	ちくわの磯辺揚げ 豆腐サラダ なすのおかか炒め オレンジ 牛乳	ポークケチャップ ほうれん草お浸し 高野豆腐含め煮 牛乳	赤魚の味噌マヨネーズ焼き 七夕そうめん ブロッコリー胡麻和え すいか 牛乳	焼きそば マセドアンサラダ バナナ 牛乳
ぱりんこ スキムミルク	わかめおにぎり スキムミルク	サッポロポテト スキムミルク	カルシウムエハース スキムミルク	揚げパン スキムミルク	☆夕涼み会☆
9	10	11	12	13	14
カレー麻婆 青梗菜中華和え バナナ 牛乳	鯖の煮付け わかめの酢の物 五目豆煮 牛乳	冷しゃぶ じゃがいもと野菜の含め煮 オレンジ 牛乳	鶏の唐揚げ ブロッコリーと玉子のサラダ 切干大根煮 ミニトマト 牛乳	スパニッシュオムレツ 小松菜おかか和え ちくわの炒め煮 牛乳	卵どんぶり 厚揚げと青菜の炒め物 バナナ 牛乳
かっぱえびせん スキムミルク	おからドーナツ スキムミルク	とんがりコーン スキムミルク	フルーツヨーグルト スキムミルク	かりんとう スキムミルク	星たべよ 牛乳
16	17	18	19(誕生会)	20	21
 親子煮 ほうれん草きのこ和え 佃煮海苔 バナナ 牛乳 たつまき スキムミルク	鯛のアングリーズ マカロニサラダ ゆでブロッコリー オレンジ 牛乳	ささみフライ ほうれん草サラダ スパゲティナポリタン ミニトマト 牛乳	ひじき入り玉子焼き 春雨サラダ 厚揚げ煮 牛乳	冷やしうどん きゅうり昆布和え バナナ 牛乳	シガーフライ 牛乳
23	24	25	26	27	28
夏野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け バナナ 牛乳	赤魚のチーズ焼き ひじき煮 青梗菜おかか和え 牛乳	なすのミートソース煮 キャベツの胡麻酢和え ゆで枝豆 オレンジ 牛乳	高野豆腐ふわふわ煮 中華きゅうり じゃがいもの磯和え 牛乳	豆腐ハンバーグ いかときゅうりの酢の物 かぼちゃ含め煮 牛乳	麻婆丼 青梗菜の酢の物 バナナ 牛乳
ポテコ スキムミルク	セサミクッキー スキムミルク	ポップコーン スキムミルク	オレンジゼリー スキムミルク	えび満月 スキムミルク	ソフトせんべい 牛乳
30	31				
肉じゃが ほうれん草胡麻和え バナナ 牛乳	魚のフライ コーンサラダ 蒟蒻の炒り煮 ミニトマト 牛乳				
バーベキュー味 スキムミルク	アイスクリーム スキムミルク				



## 今月の目標

- ひよこぐみ 手づかみで食べようとする。
- あひるぐみ いろいろな食材に触れ、食べてみようとする。
- りすぐみ いろいろな食材に興味を持ち、自分からすすんでフォークで食べてみようとする。
- うさぎぐみ 正しい姿勢で食べ、食べこぼさないようにする。
- きりんぐみ 食事に必要な基本的な習慣や態度を身に付ける。
- ぞうぐみ 自分たちで作った野菜を収穫したり夏野菜に触れ、匂を感じる。

## 食育だより

夏野菜が美味しい季節になってきました。夏は体に熱がこもり、熱を外に出すためにたくさん汗をかきます。夏野菜は水分を多く含んでいるので体にこもった熱をクールダウンしてくれます。暑さに負けず、しっかりと食事を摂って元気に過ごしましょう。

なすを使った「なすのミートソース煮」をご紹介します。簡単に作れますので是非お家で試してみてください。

### なすのミートソース煮



材料(約4人分)

合挽ミンチ	40g	玉葱	1/2個	しめじ
なす	1本	人参	1/2本	トマト
スパゲティ	40g	ケチャップ	顆粒コンソメ	塩、こしょう 適量

作り方

- ①なすは一口大に、玉葱はうすく切り、人参はいちょう切り(玉葱と人参はみじん切りでもいいです)しめじは石づきを取ってほぐし、トマトはなすと同じくらいに切ります。皮が気になるようでしたら湯むきして下さい。スパゲティは1/4くらいの長さに折ります。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉葱、人参、合挽ミンチを炒めます。
- ③ミンチに火が通ったら、ひたひたになるまで水を加え、沸騰したらなす、しめじ、トマトを入れます。
- ④野菜に火が通ったらケチャップ、コンソメ、塩こしょうで味付けします。
- ⑤ソースの中にスパゲティを茹でずにそのまま入れ、お好みの固さになるまで混ぜながら煮ます。茹でる手間がはぶけて程よくとろみがつきます。