

7月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	月	白身魚ワンタン揚げ・胡瓜のコロコロサラダ・もやし・スープ(ベーコン・白菜)・パン	フルーツサンド・スキムミルク	490	23.2	29.7	1.8
2	火	焼肉・凍り豆腐の含め煮・胡瓜・すまし汁(卵・にら)・オレンジ	炊き込みおにぎり・麦茶	452	19.3	20.8	1.9
3	水	稲穂揚げ・七目納豆・キャベツ・みそ汁(玉ねぎ・椎茸)・キウイ	冷やしきのこそうめん	340	17.3	14.3	2.0
4	木	さばの味噌煮・さつま芋サラダ・白菜・すまし汁(舞茸・厚揚げ)・グレープフルーツ	いちごフローズンアイス	367	17.6	19.4	1.9
5	金	🌿七夕まつり お楽しみメニュー🌟 お箸だけ持たせてください	お楽しみ🌟				
6	土	手作り弁当・スープ(ポークビッツ・ねぎ)・バナナ	スイートポテト				
8	月	夏野菜カレー・醤油フレンチ・チーズ・スープ(キャベツ・コーン)・オレンジ	卵サンド・スキムミルク	416	22.4	23.3	2.1
9	火	あじフライ・ビーンズサラダ・ゆかり大根・みそ汁(なめこ・豆腐)・グレープフルーツ	冷やしたぬきうどん	290	17.5	9.7	1.8
10	水	おにぎりの日🍙 ぎせい豆腐・じゃが芋ソテー・トマト・すまし汁(白菜・筍)・すいか	コーンお好み焼き・麦茶	422	19.0	22.5	1.7
11	木	大豆のケチャップ煮・胡瓜とわかめの酢の物・コーン・スープ(もやし・ほうれん草)・パン	いちご蒸しパン・麦茶	291	10.3	6.7	1.7
12	金	かき揚げ・鶏ささみのサラダ・ブロッコリー・すまし汁(卵豆腐・万能ねぎ)・バナナ	五平もち・麦茶	478	14.6	23.3	1.8
13	土	手作り弁当・すまし汁(椎茸・わかめ)・オレンジ	クリームソーダゼリー・せんべい				
15	月	海の日でおやすみ					
16	火	チキングラタン・白菜と大根のサラダ・胡瓜・スープ(えのき・ピーマン)・キウイ	マドレーヌ・麦茶	305	9.9	19.8	1.5
17	水	鮭のコーンフリッター・ひじきサラダ・粉ふき芋・すまし汁(しめじ・厚揚げ)・パン	焼きそば・麦茶	435	21.0	21.9	1.7
18	木	鶏のさっぱり煮・マセドアンサラダ・枝豆・みそ汁(玉ねぎ・舞茸)・バナナ	三色ゼリー	459	22.4	24.5	1.5
19	金	麻婆なす・わかめとツナのサラダ・トマト・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・オレンジ	レーズンチーズボール・麦茶	510	20.0	27.6	1.6
20	土	手作り弁当・スープ(ポークビッツ・ごま)・グレープフルーツ	豆乳プリンタルト				
22	月	豚肉のソースマリネ・大豆とわかめのサラダ・ブロッコリー・スープ(白菜・マッシュルーム)・バナナ	フレンチトースト・スキムミルク	419	24.9	19.4	1.8
23	火	さばのおろし煮・ちくわキャベツのみそマヨ・ミニトマト・すまし汁(卵・にら)・パン	梅干しじゃこ炒飯・麦茶	395	14.5	17.8	1.5
24	水	🎂お誕生会 お楽しみメニュー🎁 お箸だけ持たせてください	お楽しみ🌟				
25	木	肉団子の菜の花蒸し・キャベツ華風漬け・ほうれん草・みそ汁(ふのり・大根)・キウイ	ポテトもち・麦茶	273	13.4	11.1	1.2
26	金	鱈のマヨネーズ焼き・切干大根の炒り煮・白菜・すまし汁(もやし・椎茸)・オレンジ	フルーツ牛乳かん	312	16.1	14.9	2.0
27	土	手作り弁当・すまし汁(白菜・板麩)・バナナ	ガトーショコラ				
29	月	大豆の落とし揚げ・さつま芋とごぼうの煮物・胡瓜・みそ汁(なめこ・長ねぎ)・グレープフルーツ	ホットケーキピザ・スキムミルク	506	26.3	21.2	2.1
30	火	ピーマンの肉詰め・わかめとしめじのサラダ・コーン・すまし汁(舞茸・白菜)・オレンジ	まぜまぜアイス	353	12.8	17.0	1.4
31	水	魚のカレーソース焼き・五目ビーフン・キャベツ・スープ(卵・ピーマン)・すいか	南瓜パパロア	373	22.6	16.1	1.7

旬の食材 なす

なすは長さや形が様々で、京都の賀茂なすなど地域の伝統野菜になっているものもあります。一般に流通が多いのは、12~15 cmほどの中長なすで、全国各地で生産されています。様々な料理に用いられますが、油との相性がよく、天ぷらや揚げびたし、麻婆なすなどの炒め物やパスタ・カレーの具などにも向いています。



フローズンアイス

★一人分材料★

・生クリーム 20g ・プレーンヨーグルト 35g
・ジャム(お好みの物) 20g ・グラニュー糖 5g

★作り方★

- ①ボールに生クリームとグラニュー糖を入れ、とろりとすまで泡立てる。
 - ②①にヨーグルトとジャムを加えて混ぜる。
その後冷凍庫で2~3時間凍らせる。
- ☆ヨーグルトが入っているのでさっぱりとした味に仕上がります。作業は混ぜるだけなので、お子さんと一緒に作ってみてください。

お知らせ

- ◎おにぎりの日🍙…10日(水)
ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します。
- ◎七夕まつり…5日(金)
お誕生会…24日(水)
- ◎リクエスト献立はちゅーりっぷ組の『鶏の唐揚げ』です。七夕まつりのメニューです。
- ◎仕入れ状況により献立内容が変更になる場合があります。
- ◎たんぼぼ組はピーナツとくるみ、もも組はくるみを除去しています。