

令和3年 7月 給食献立表

【今月の目標】・・・夏野菜を食べて暑い夏を乗り越えましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	木	ご飯	魚の塩麴焼き 肉じゃが 厚揚げの味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/ぜんざい/果物
2	金	麦ごはん	コーンコロッケ 野菜の土佐和え 卵スープ	牛乳/ホットケーキ	ヤクルト/シーフードピザ/果物
3	土	パン	和風スパゲティ 卵サラダ 根菜のスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/いなり寿司/果物
5	月	ご飯	餃子 ビーンズサラダ クリームシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/あんぱん/果物
6	火	パン	ポテトグラタン ミモザサラダ わかめスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/中華おこわ/果物
7	水	ひじきご飯	いかしゅうまい 野菜の納豆和え とうもろこし セタそうめん	牛乳/南瓜グラッセ	ヤクルト/フレンチトースト/果物
8	木	ご飯	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ ※豆乳かぼちゃスープ	牛乳/チーストースト	牛乳/ポテトチップス/果物
9	金	コーンご飯	魚のポテマヨ焼き 青菜の和え物 豆腐の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/お好み焼き/果物
10	土	わかめご飯	そうめんチャンプルー 根菜のごまマヨサラダ 中華スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/アメリカンドック/果物
12	月	ご飯	豚肉のピカタ きゅうりの酢の物 イエローシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/チーズスティック/果物
13	火	パン	ひじき入りハンバーグ ポテトサラダ ちゃんぽん	牛乳/焼きりんご	牛乳/※納豆巻き/果物
14	水	ご飯	魚のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 茄子の味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/フルーツポンチ/果物
15	木	ご飯	豆腐のつくね レバーのから揚げ 春雨サラダ カレー汁	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/クレープ/果物
16	金	ご飯	茄子の挟み焼き ウインナーの卵とじ ポテトスープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ベーコンパン/果物
17	土	人参ご飯	豚肉の生姜焼き 焼きビーフン チンゲン菜の味噌汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ごま団子/果物
19	月	ご飯	春巻き ひじきの煮物 豆シチュー	牛乳/ラスク	牛乳/チヂミ/果物
20	火	ごまご飯	鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ 冷やし中華	牛乳/粉ふき芋	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
21	水	玄米ご飯	魚の甘酢あんかけ スパゲティサラダ いら玉スープ	牛乳/煮りんご	牛乳/あんこ巻き/果物
24	土	パン	ミートスパゲティ ほうれん草の胡麻和え ビーンズスープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/かっぱ巻き/果物
26	月	ご飯	酢どり 和風サラダ なめこの味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/バナナマフィン
27	火	パン	皿うどん ミックスごまめ ミネストローネ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/コーンおにぎり/果物
28	水	誕生会	 チャーハン 魚のフライ うざく ジャーマンポテト コーンポタージュスープ	牛乳/菓子	牛乳/サンドイッチ/果物
29	木	ご飯	すり身焼き ほうれん草入り卵焼き 豆腐の五目汁	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/とうもろこし/果物
30	金	ご飯	※牛肉と厚揚げのオイスター炒め 南瓜サラダ 鶏団子スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/ソーメン汁/果物
31	土	ごまご飯	焼きうどん トマトのごま和え きこの味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ツナマヨパン/果物

※は新メニューです



茄子を美味しく食べよう！！



夏野菜が美味しい時期になりました。夏野菜の茄子を美味しく食べ、茄子に含まれた栄養を無駄なく摂取できるように調理の仕方を工夫していきたいと思います。

☆皮は剥かずに調理する

茄子の皮にはナスニンという色素成分が含まれています。皮を剥いてしまうと栄養を捨ててしまうことになるのでもったいないです。皮が固くて食べにくい場合は皮に切れ込みをいれるとよいです。味も短時間で染み込みやすくなります。

☆油でいためる

茄子は油と相性の良い野菜です。油でコーティングすることで栄養素の流出をふせぐことができます。