

日	献立	10時おやつ	15時おやつ
1 (土)	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 せんべい
3 (月)	ごはん 豆腐のつくね焼き キャベツの煮びたし 味噌汁	クッキー	麦茶 かぼちゃ団子
4 (火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 浅漬け 中華スープ 果物	チーズ	牛乳 ホットケーキ
5 (水)	食パン ハムフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり
6 (木)	ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き
7 (金)	七夕そうめん かしわ天 スティック野菜 果物	七夕ゼリー	麦茶 わかめおにぎり
8 (土)	夏祭り		
10 (月)	チキンカレー 野菜のマリネ スープ 果物	クッキー	牛乳 あんバターサンド
11 (火)	ごはん ダブルマーボー 春雨サラダ かきたま汁 果物	チーズ	麦茶 マカロニ安倍川
12 (水)	ごはん 鮭のパン粉焼き ツナ和え 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ぶどうゼリー
13 (木)	肉みそうどん シュウマイ さっぱりチーズ和え 果物	クラッカー	麦茶 おかかおにぎり
14 (金)	ごはん ポークチャップ ゆかり和え ジュリエンヌスープ	クッキー	麦茶 さつま芋入蒸しパン
15 (土)	親子丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
18 (火)	食パン コロッケ マカロニサラダ スープ 果物	チーズ	麦茶 焼きおにぎり
19 (水)	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 オレンジゼリー
20 (木)	キーマカレー オクラおかか和え スープ 果物	クラッカー	麦茶 パンケーキ
21 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 そうめん
22 (土)	チキンライス 酢の物 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ビスケット
24 (月)	ひじきご飯 春巻き ナムル風 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 ポンデケージョ
25 (火)	ナポリタン ちくわサラダ スープ 果物	チーズ	麦茶 ツナおにぎり
26 (水)	ピピンパ丼 ジャガバター炒め すまし汁 果物	ヨーグルト	麦茶 うどん
27 (木)	ごはん 鶏肉のピカタ 野菜のカラフル炒め 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 シュガートースト
28 (金)	ごはん 魚の竜田揚げ甘酢あん ごま和え 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 バナナ入り蒸しパン
29 (土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ビスケット
31 (月)	ごはん 豚肉のみそ焼き 信田煮 すまし汁 果物	クッキー	麦茶 きな粉ラスク

※10時にTOMATO・ONIONクラスはおやつがあります。※仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。

※15時のおやつが牛乳の日はPUMPKIN・TOMATOクラスは麦茶になります。

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



北海道の郷土料理という、ジンギスカンやイクラ丼など、肉や魚介類を使った料理のイメージが多いのではないのでしょうか。北海道の家庭の味「かぼちゃ団子」のレシピをご紹介します。

<材料>8個分

かぼちゃ 1/4個(約200g)

片栗粉 30g

バター 適量

たれは砂糖:醤油:みりんを1:1:1を煮詰めて作っておきます。

<作り方>

1. かぼちゃの種を取り、3cm角ほどの大きさに切り、水にくぐらせます。耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ強で約4分加熱します。
2. かぼちゃをつぶし、片栗粉を3回ほどに分けてよく混ぜ、8等分したものを平たく丸めます。
3. フライパンを弱火にかけ、バターを溶かします。丸めたかぼちゃを両面約2分ずつ蓋をして焼きます。
4. たれをかけて出来上がり。

※たれの代わりに黒蜜をかけても美味しいですよ

