

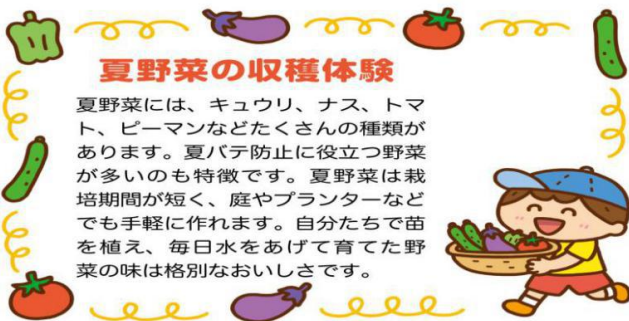


日	献立	10時おやつ	3時おやつ
1 (月)	ごはん 豚肉の味噌焼き かぼちゃのサラダ すまし汁 果物	せんべい	パンケーキ
2 (火)	ごはん 煮魚 春雨サラダ 味噌汁 果物	ビスケット	そうめん
3 (水)	夏野菜カレー さっぱりキャベツ 豆腐スープ 果物	せんべい	ふかし芋 牛乳
4 (木)	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のお浸し 味噌汁 果物	ビスケット	お好み焼き
5 (金)	七夕そうめん かしわ天 スティックきゅうり 果物	せんべい	誕生日ケーキ
6 (土)	ごはん 肉じゃが ちくわきゅうり なめこの味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
8 (月)	ハヤシライス ツナサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	シュガートースト
9 (火)	ごはん 魚の竜田揚げ マカロニサラダ すまし汁 果物	せんべい	うどん
10 (水)	ミートソース 野菜のマリネ わかめスープ 果物	ビスケット	鮭おにぎり
11 (木)	ごはん 鶏つくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	せんべい	きな粉ラスク 牛乳
12 (金)	味噌ラーメン 春巻き キャベツのナムル 果物	ビスケット	しょうゆおにぎり
13 (土)	親子丼 浅漬け なすの味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
16 (火)	豚丼 花野菜サラダ すまし汁 果物	せんべい	焼きそば
17 (水)	肉みそうどん しらす入り卵焼き ほうれん草の胡麻和え 果物	ビスケット	塩むすび
18 (木)	鮭わかめおにぎり 具たくさん豚汁 果物	せんべい	ふかし芋
19 (金)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	ビスケット	マカロニ安倍川 牛乳
20 (土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮とブロッコリー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
22 (月)	三色丼 チーズサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	そうめん
23 (火)	ロールパン 牛肉コロッケ 夏野菜のトマト煮込み 果物	せんべい	わかめおにぎり
24 (水)	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	あんバターサンド
25 (木)	ごはん ちくわの磯辺揚げ 豆腐サラダ 芋煮 果物	せんべい	バナナ蒸しパン 牛乳
26 (金)	ビビンバ丼 キャベツの昆布和え 中華スープ 果物	ビスケット	シュガートースト
29 (月)	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーの煮びたし 味噌汁 果物	せんべい	ジャムパン
30 (火)	お弁当の日 (ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁 果物)	ビスケット	パンケーキ
31 (水)	ごはん 魚のパン粉焼き マカロニサラダ 味噌汁 果物	せんべい	きな粉ラスク 牛乳

※10時にTOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳はPOTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。

※根菜類は繊維が多く、飲み込みづらい食品であるため9月頃までPUMPUKIN・TOMATO クラスでの提供は控えさせていただきます。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

誕生日会メニュー (6月) ブルーベリーケーキ



6月の食育

6月20日 おかか和え
CARROTさんが削ってくれたかつお節を使用して、調理しました。
削りたてのかつお節は、香りがとても良く、おいしくいただきました。

7月25日のメニュー

芋煮 山形の郷土料理

【材料】

- ・里芋 ・こんにゃく ・ごぼう
- ・しいたけ ・長ねぎ ・牛肉
- ・酒 ・みりん ・さとう
- ・しょうゆ ・和風だし



【作り方】

- ①里芋は皮を厚めにむき、塩でもんで下茹でし、水洗いをしてぬめりを取る。
- ②こんにゃくは熱湯でアクめきをし、2~3cmくらいの大きさに手でちぎる。
- ③ゴボウは大きめのさざざきにし、しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ④長ねぎは斜め切りにし、牛肉はひと口大に切る。
- ⑤鍋に①②③と水を入れて火にかけ、沸騰したら調味料を加えて15分煮込む。
- ⑥里芋に八分通り火が入ったら、④としょうゆを加え、里芋が柔らかくなるまで10分ほど煮て、完成！！

〈さらに美味しくなるアレンジ〉

⑥の後に少し時間をおいた後に温めなおすと、味がなじんでより美味しくなる！！

お好みの薬味を入れてもおいしい！！

♪は、カレー粉とうどんを入れて「カレーうどん」にするのがおすすめ！！