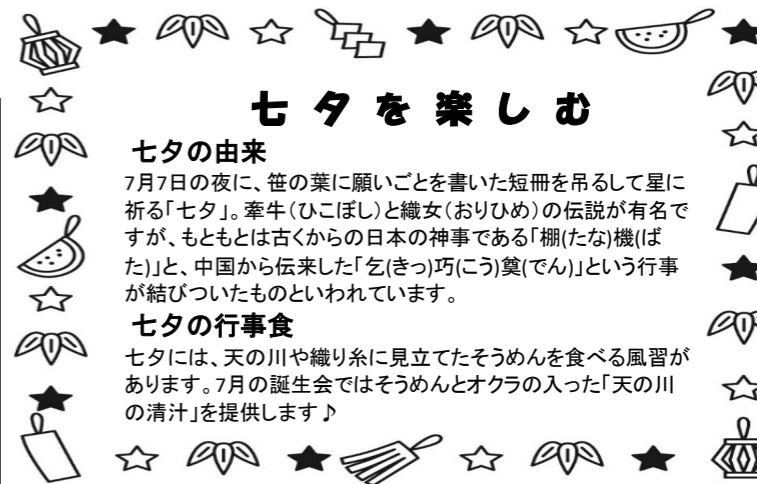


令和元年7月 献立表

香住ヶ丘保育園

日 曜	昼 食	朝のおやつ	3時のおやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる
1 29	麦ごはん ムニエル レタス オクラのスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク ブルーベリー 米粉マフィン	牛乳 白身魚 鶏卵 鶏肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 豆乳	ウエハース 精白米 麦 小麦粉 植物油 マーガリン マヨネーズ 砂糖(三温糖) 米粉	たまねぎ パセリレタストマト オクラ にんじん えのきたけ セロリ ブルーベリージャム
2 30	麦ごはん にら玉スープ 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	牛乳 ネーブル	豆乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏卵 鳥がらだし 鶏肉 だいず 野菜昆布 煮干しだし まぐろ油漬(缶) 豆乳 米みそ 脱脂粉乳	精白米 麦 植物油 じゃがいも 砂糖(三温糖) 小麦粉 黒砂糖	ネーブル にら こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん しょうが 切干だいこん きゅうり 干しぶどう
3 17 31	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 鶏肉とコロコロ野菜の清汁	牛乳 バナナ	スキムミルク きょうだいかん	牛乳 白身魚 かつおだし 鶏肉 かつお 昆布だし 脱脂粉乳 寒天 あずき(缶) 豆乳	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 植物油 砂糖(三温糖)	バナナ キャベツ にんじん もやし たまねぎ さやいんげん しょうが こまつな だいこん
4 16	パン ミートボールシチュートマト風味 ひじきのマリネ	牛乳 せんべい	すいか チーズ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 鶏肉ささ身 鳥がらだし コンソメ ひじき プロセスチーズ	せんべい パン 片栗粉 じゃがいも 砂糖(三温糖)	たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス トマト、ホール、カット(缶) だいこん きゅうり トマトピューレ すいか
5 19	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどう	スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 牛肉 厚揚げ 塩わかめ 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ きな粉	精白米 麦 すりごま 砂糖(三温糖) 植物油 片栗粉 マカロニ 黒砂糖	ぶどう しそ葉 しょうが たまねぎ にんじん ピーマン サラダな かぼちゃ 青ねぎ
6 20	にゅうめん ヨーグルト	牛乳 黄桃缶	牛乳 ビスケット	牛乳 鶏卵 鶏肉 かまぼこ かつお 昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	そうめん 砂糖(三温糖) ビスケット	もも(缶) にんじん ほうれんそう 乾しいたけ しいたけだし
8 22	麦ごはん 中華風冷奴 きゅうりの塩もみ 豚汁	牛乳 せんべい	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳 ロースハム 木綿豆腐 かつおだし 豚肉 油揚げ 煮干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 豆乳 寒天	せんべい 精白米 すりごま ごま油 麦 砂糖(三温糖) じゃがいも 植物油	青ねぎ レモン(汁使用) きゅうり にんじん ごぼう こんにやく こまつな モン パナ黄桃(缶) パインアップル(缶) みかん(缶)
9 23	パン 豚カツ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	牛乳 チーズ	アイスクリーム ウエハース	牛乳 プロセスチーズ 豚肉 鶏卵 ベーコン 鳥がらだし アイスクリーム	ぶどうパン 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃがいも 植物油 ウエハース	スイートコーントマト たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム(缶) グリーンピース
10 24	麦ごはん みそ汁 魚のチーズピカタ レタス 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 メロン	スキムミルク バナナ せんべい	牛乳 煮干しだし 米みそ 麦みそ 白身魚 鶏卵 粉チーズ 鶏ひき肉 かつおだし 脱脂粉乳	精白米 麦 小麦粉 植物油 砂糖(三温糖) 片栗粉 せんべい	メロン かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ レタス とうがん にんじん グリーンピース パナナ
11 25	夏野菜のキーマカレーライス かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 パイン缶	豆乳 チーズボール	牛乳 牛ひき肉 まぐろ油漬(缶) 豆乳 鶏卵 粉チーズ	精白米 麦 植物油 カールウ マヨネーズ 小麦粉 揚げ油 砂糖(三温糖)	パインアップル(缶) たまねぎ なす にんじん スッキーニ にんにく パセリ グリーンピース トマト、ホール(缶) かぼちゃ コーン、ホール(缶) トマトケチャップ
12 26	麦ごはん つみ入れ汁 小松菜の炒め物	牛乳 キウイ	スキムミルク きな粉パン	牛乳 白身魚(すり身) 鶏卵 木綿豆腐 煮干しだし 脱脂粉乳 米みそ 麦みそ えび きな粉	精白米 麦 片栗粉 植物油 砂糖(三温糖) 食パン パター	キウイフルーツ しょうが たまねぎ にんじん 青ねぎ こまつな コーン、ホール(缶)
13 27	シーフードスパゲティ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ベーコン いか えび 粉チーズ コンソメ	スパゲティ 植物油 ドーナツ	バナナ たまねぎ にんじん こまつな オレンジ
18 木	ひじきごはん コロッケ 天の川の清汁 トマト豆腐じゃこのサラダ なすの炒め物 ぶどう	牛乳 せんべい	りんごジュース 焼きドーナツ	牛乳 ベーコン カニ缶 木綿豆腐 しらす干し 豚肉 鶏肉 油揚げ かつお 昆布だし	せんべい 精白米 植物油 三温糖 麩 そうめん コロッケ りんごジュース	トマト 大葉 なす たまねぎ しょうが ピーマン オクラ にんじん ぶどう レモン果汁 ひじき サラダな



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。7月の誕生会ではそうめんとおクラの入った「天の川の清汁」を提供します♪

冬の瓜、夏の瓜、南の瓜

瓜(うり)の字がつく食べ物はいろいろありますね。冬瓜(とうがん)、西瓜(すいか)、南瓜(かぼちゃ)。どうしてこのような名前がついたのでしょうか…?

【冬瓜(とうがん)】

夏の野菜なのになぜか冬瓜という名前がついています。保存性がよく、冬まで貯蔵できることに由来しています。

【西瓜(すいか)】

なぜ東瓜や北瓜ではなく西瓜なのでしょう。シルクロード(絹の道)経由で中国に伝わり「西域の瓜」とされたところから「西瓜」となったようです。水分が多いので江戸時代には「水瓜」とも書かれました。

【南瓜(かぼちゃ)】

かぼちゃは国の名前カンボジアに由来しており、ポルトガル語で「カンボジアの瓜」という意味だそうです。漢字の「南瓜」は南蛮渡来の瓜という意味で「南京」と呼ばれることもあります。また唐の国から渡来した瓜ということから「唐茄子」と呼ばれることもあるようです。いろいろな名前を持った野菜なのですね(*^_^*)

☆ 給食のレシピ紹介 ☆ 旬の冬瓜をつかって…とろ〜りおいしい♪

《 冬瓜のそぼろ煮 》

【材料(5人分)】

鶏ひき肉	150g	砂糖	8g(大さじ1弱)
冬瓜	600g(皮含む)	こいくちしょうゆ	12ml(小さじ2)
人参	100g(いちょう切り)	酒	5ml(小さじ1)
かたくり粉	5g(少量の水で溶く)	植物油	4g(小さじ1)
だし汁(かつおだしがオススメ、和風顆粒だしでもOK)	150g	グリーンピース	20g

【作り方】

- ①植物油で鶏ひき肉、人参を炒め人参に半分ほど火が通ったら、皮をむき一口大に切った冬瓜を入れサッと炒める。だし汁を加え火が通るまで煮る。
- ②しょうゆ、酒、砂糖で調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③グリーンピースを入れ火を通す。火が通ったら完成♪

冬瓜1つはとても大きいですが、スーパーでは購入しやすいカットしたものもおかれています。夏バテ予防にからだに優しい冬瓜のそぼろ煮ぜひ作ってみてください(^_^)

誕生会 18日 食育 桜・梅 9日
薔薇 8日

