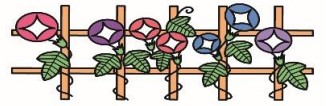




7月 給食たより



岩崎保育園

日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児	日	曜日	副食	午後のおやつ	未満児
1	月	夏野菜ポークカレー	スキムミルク	牛乳	8	月	ツナマヨサラダ・ぶどう	牛乳	牛乳
22		フルーツヨーグルト和え	ガーリックトースト	ご飯	29		(8)めひかりのから揚げ 七夕混ぜご飯・ソーメン汁 (29)焼肉丼・豆腐のすまし汁	フルーツケーキ	ご飯
2	火	筑前煮	牛乳	牛乳	9	火	魚の煮つけ・トマト	牛乳	牛乳
16		ゴーヤと胡瓜の酢の物 サラダ菜・メロン	ピザ風チヂミ	ご飯	23		ほうれん草と人参の白和え サニーレタス・オレンジ	レアチーズケーキ	ご飯
3	水	厚揚げと夏野菜の揚げ浸し	スキムミルク	牛乳	11	木	ピーマンの肉詰め・ぶどう	スキムミルク	お茶
24		鶏団子のすまし汁 煮豆・すいか	豆腐焼きドーナツ	ご飯	25		アスパラとコーンのソテー サニーレタス・ミニトマト	牛乳くずもち バナナ	ご飯
4	木	白身魚のフリッター	牛乳	お茶	12	金	冷汁	スキムミルク	牛乳
18		ゴーヤチャンプル サラダ菜・ミニトマト	アメリカンドッグケーキ	ご飯	30	火	ハムと野菜のかき揚げ メロン	タルタルトースト	ご飯
5	金	しゃぶしゃぶサラダ	牛乳	牛乳	13	土	冷やしソーメン	お茶	牛乳
26		南瓜の味噌汁 オレンジ	新じゃがの フライドポテト	ご飯	27		バナナ	シュガーラスク	
6	土	イタリアンスパゲティ	お茶	牛乳	17	水	栄養揚げ・サニーレタス	スキムミルク	牛乳
20		ロールパン バナナ	スティックチーズ クラッカー		31		中華サラダ・トマト 甘夏缶	きなこクッキー	ご飯
📅 お誕生会									
19	金	タコライス風キーマカレー フレンチサラダ	ミニトマト 新じゃがの具	エビフライ(オーロラソース) 具沢山コンソメスープ すいか			ヨーグルト バナナ		牛乳

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。
しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。
夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスにきをつけましょう。



旬の夏野菜を食べよう！

～夏野菜は体にいろいろな働きをしてくれます～



キュウリ 利尿作用/余分な熱・塩分をとる
/のどを潤す(ほてった体を冷やしてくれます)



ピーマン 血をさらさらにする



トマト 食欲増進/余分な熱をとる/のどを潤す
(水分がたくさん含まれています)



ナス 余分な熱をとる/血の巡りをよくする
/化のうや腫れを治める



スイカ 体を冷やす/のどを潤す
/利尿作用/むくみをとる/酒毒をとる



トウモロコシ 胃腸の調子を整える
(たんぱく質を多く含みます)



レタス 余分な熱をとる/血の巡りを
よくする/化のうや腫れを治める



☆ ～ 夏野菜スープ ～ ☆

< 材料4人分 >

- ベーコン 40g (約2枚)・・・ 1cm幅に切る
- なす 80g (約1/2本)・・・ いちょう切りにし、水にさらす
- オクラ 20g (約2本)・・・ 茹でて小口切り
- トマト 120g (約1個)・・・ 皮を湯むきし2cm角に切る
- 玉ねぎ 80g (約1/3個)・・・ スライスに切る
- えのき茸 40g (約1/2袋)・・・ 3cmに切り、ほぐしておく
- 塩 1g (ひとつまみ)
- スープの素 6g (小さじ2)
- 粉チーズ 6g (小さじ1)
- 水 600cc (3カップ)



< 作り方 >

- ① 鍋にベーコンと玉ねぎを入れ軽く炒め、
水とスープの素、なすとトマトとえのき茸を加え煮込む。
- ② 煮えたら塩と粉チーズで味を整え最後にオクラを入れる。

