

# 7月 給食だより

中央保育所



旬な食材

えだまめ・きゅうり・とうがん・トマト・なす・すいか・  
あんず・かんぱち・あゆ・とびうお・はも  
☆キュウリやスイカには、体を冷やす効果があります。  
トマトは、日焼けした肌を回復させる働きも  
期待できます。



## しっかり噛んで食べよう

ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにしましょう。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細かくなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにしましょう。



【 7月2日のレシピ 】

## 高野豆腐のレモンケーキ 10人分

- ・ 高野豆腐 2枚
- ・ 小麦粉 80g
- ・ 卵 2個
- ・ 砂糖 100g
- ・ アーモンドプードル 40g
- ・ バター 100g
- ・ ベーキングパウダー 小さじ1
- ・ 牛乳 100ml
- ・ ポッカレモン 適量

- ① 高野豆腐をすりおろす、そこに牛乳を加え、1分加熱する
- ② 卵と砂糖をハンドミキサーでもったりするまで泡立てる
- ③ ②に①を加えよく混ぜ、溶かしバターも加え混ぜる
- ④ ③にアーモンドプードル、ベーキングパウダー、小麦粉、ポッカレモンを加え混ぜる
- ⑤ 170℃で25～30分焼く

## 「まごわやさしい」を多く取り入れて

「まごわやさしい」とは、病気になるにくいからだを作るために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。

「ま」は、大豆・小豆などの豆類 豆腐などの豆製品  
「ご」は、ごま・くるみ・くり・ぎんなんなどの種実類  
「わ」は、わかめ・こんぶ・ひじき・のりなどの海藻類  
「や」は、やさしい  
「さ」は、魚介類・ちくわなどの魚製品  
「し」は、しいたけ・しめじ・えのきなどのきのこ類  
「い」は、じゃがいも・さつまいもなどのいも類

25日はまごわやさしいの食材をすべて使って作った「まごわやさしい給食」です



日	献立名	材料名	おやつ
1月	豚汁 五色和え	竹輪 豚肉 豆腐 味噌 人参 青葱 ほうれん草 大根 玉葱 コーン えのき さつま芋 板こんにゃく	おやつ ミルク
2火	豆腐のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え	ツナ 豆腐 塩昆布 人参 ブロッコリー ミニトマト 青葱 キャベツ コーン 土生姜	☆高野豆腐のレモンケーキ ミルク
3水	スペイン風オムレツ 豆苗ともやしの胡麻和え	ベーコン 卵 人参 豆苗 玉葱 コーン もやし しめじ じゃが芋	チューベット ミルク
4木	☆タラのカラフル焼き ☆大豆と根菜のきんぴら	タラ 大豆 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 蓮根 ごぼう	おやつ ミルク
◎5金	七夕ちらし 天の川汁	焼き穴子 色板 卵 高野豆腐 人参 絹さや おくら 胡瓜 干し椎茸 蓮根 ごぼう そうめん	みかんヨーグルト
6土	冷やし中華 チーズ	ハム 卵 チーズ トマト 胡瓜 中華めん	
8月	和風ポトフ わかめと胡瓜の酢の物	ちりめん ウインナー 卵 厚揚げ わかめ 人参 ブロッコリー ミニトマト 玉葱 しめじ 胡瓜 じゃが芋	ちんすこう ミルク
9火	魚の照り焼き ブロッコリーのおかか和え	鮭 花かつお ブロッコリー 人参 コーン キャベツ	おやつ ミルク
10水	夏野菜カレー マカロニサラダ	牛肉 ハム 人参 ビーマン ブロッコリー 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋 茄子 南瓜 じゃが芋	チューベット ミルク
◎11木	☆牛肉とごぼうの混ぜご飯 ☆夏野菜のチーズお焼き ☆玉子豆腐	牛肉 卵 豆腐 チーズ 人参 おくら 枝豆 エリンギ ズッキーニ ごぼう にんにく	おやつ ミルク
12金	肉じゃが 小松菜と油揚げの煮浸し	花かつお 牛肉 油揚げ 人参 小松菜 玉葱 グリーンピース じゃが芋 系こんにゃく	りんごゼリー ミルク
13土	チャーハン チーズ	ウインナー 卵 チーズ 人参 青葱	
16火	鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ	鶏肉 ハム 卵 人参 ブロッコリー ミニトマト コーン 胡瓜 じゃが芋	おやつ ミルク
17水	かぼちゃコロッケ 人参サラダ	ツナ 豚ミンチ 人参 南瓜 玉葱 コーン 胡瓜 じゃが芋	麩ラスク ミルク
18木	魚のカレーマヨ焼き ほうれん草とベーコンのソテー	タラ ベーコン 人参 ほうれん草 コーン しめじ	おやつ ミルク
19金	五目大豆煮 昆布の佃煮 だし巻き卵	竹輪 鶏肉 卵 厚揚げ 大豆 昆布の佃煮 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 干し椎茸 蓮根 板こんにゃく	チューベット ミルク
20土	サンドウィッチ チーズ	ハム 卵 チーズ 人参 胡瓜 サンドウィッチ用パン イチゴジャム マーガリン	
22月	麻婆豆腐 春雨の酢の物	豚ミンチ ハム 豆腐 人参 青葱 干し椎茸 玉葱 胡瓜 コーン 春雨	☆もちもちチーズポテト ミルク
23火	和風ハンバーグ ブロッコリー 青のり粉ふきしも	豚ミンチ 卵 豆腐 ひじき 青のり 人参 ブロッコリー 玉葱 コーン じゃが芋	おやつ ミルク
24水	ハンパージー わかめと卵の中華スープ	鶏むね 卵 豆腐 味噌 わかめ 人参 小松菜 キャベツ もやし 胡瓜 土生姜	おやつ ミルク
25木	具だくさん味噌汁 ピーマンとちりめんの佃煮	竹輪 ちりめん 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 人参 青葱 ビーマン 大根 玉葱 えのき さつま芋 ごま	夏野菜ピザ ミルク
26金	鮭の塩焼き 刻み昆布とツナのきんぴら	鮭 ツナ 刻み昆布 人参 蓮根	アイスクリーム ミルク
27土	お好み焼き チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 チーズ 青のり 人参 青葱 キャベツ コーン 長芋 板こんにゃく	
29月	高野の卵とじ ☆ひじきとおくらのマヨネーズ和え	竹輪 鶏ミンチ ハム 卵 高野 ひじき 人参 グリンピース おくら 胡瓜 干し椎茸 玉葱 じゃが芋	おかし ミルク
30火	ポークビーンズ ほうれん草の磯辺和え	竹輪 ベーコン 大豆 海苔の佃煮 人参 パセリ ほうれん草 玉葱 マッシュルーム しめじ じゃが芋	わらび餅 ミルク
31水	八宝菜 小松菜とコーンのナムル	ムキエビ なたと 豚肉 わかめ 人参 小松菜 白菜 玉葱 干し椎茸 筍 もやし コーン	いちごヨーグルト

◎ は、完全給食 ☆ は、新メニューです  
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください