

7月給食だより

2019年7月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

- ※ < >内は、汁物の具です。
- ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
- ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1 酢昆布 ごはん 味噌汁 <生揚げ・心のり> チンジャオロース ほうれん草しめじ和え 人参マリネ 野菜たっぷり冷麦	2 きゅうり ごはん 味噌汁 <わかめ・えのき> 大豆かき揚げ もずく酢 キャベツツナ和え	3 ブロッコリー ごはん 味噌汁 <南瓜・玉ねぎ> 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ セロリきんぴら	4 人参 ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ 豚肉カレー焼き 小松菜しらす和え さつま芋甘煮	5 大根 麦ごはん 味噌汁 <なす・油揚げ> 鶏肉さっぱり煮 スノーピークとベーコンのソテー 白菜ゆかり和え	6 親子満足
8 セロリ ごはん 味噌汁 <卵・長ねぎ> 豚肉生姜焼き ちやしごまサラダ さつま芋きんぴら アフィニューム手作りビスケット	9 カブフラワー ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> 豆腐ナゲット 人参かき揚げ ピーマンとちくわのソテー お好み焼き	10 酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 <芋・小松菜> かれいフライ きゅうり中華和え 切干大根炒め煮 チーズクッキー	11 煮ごぼう フランスパン トマトスープ 鶏肉ソース焼き チンゲン菜コン和え 人参ピースグラッセ ちゃんこ雑炊	12 人参 ごはん 味噌汁 <大根・舞茸> ほっけ蒲焼焼き スティック野菜 もやしとピーマンのソテー 南瓜団子	13 するめ 北海ラーメン ブロッコリーおかか和え 枝豆 ごまマフィン
15 海の日 ごはん 味噌汁 <わかめ・えのき> 大豆かき揚げ もずく酢 キャベツツナ和え ポテトケーキ	16 きゅうり ごはん 味噌汁 <わかめ・えのき> 大豆かき揚げ もずく酢 キャベツツナ和え	17 ブロッコリー ごはん 味噌汁 <南瓜・玉ねぎ> 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ セロリきんぴら	18 人参 ジャムサンド 米粉のコーンポタージュ 豚肉カレー焼き 小松菜しらす和え さつま芋甘煮	19 大根 麦ごはん 味噌汁 <なす・油揚げ> 鶏肉さっぱり煮 スノーピークとベーコンのソテー 白菜ゆかり和え	20 煮干し 五目うどん 青のりポテト ミニトマト ラスク
22 セロリ ごはん 味噌汁 <卵・長ねぎ> 豚肉生姜焼き ちやしごまサラダ さつま芋きんぴら とうもろこしフレンチポテト	23 カブフラワー ごはん 味噌汁 <キャベツ・しめじ> 豆腐ナゲット 人参かき揚げ ピーマンとちくわのソテー お好み焼き	24 酢昆布 ごはん 豆乳味噌汁 <芋・小松菜> かれいフライ きゅうり中華和え 切干大根炒め煮 チーズクッキー	25 煮ごぼう フランスパン トマトスープ 鶏肉ソース焼き チンゲン菜コン和え 人参ピースグラッセ ちゃんこ雑炊	26 人参 三色丼 すまし汁 <大根・わかめ> ほっけ竜田揚げ キャベツと水菜のサラダ ミニトマト デコレーションケーキ	27 するめ 北海ラーメン ブロッコリーおかか和え 枝豆 ごまマフィン
29 酢昆布 ごはん 味噌汁 <生揚げ・心のり> チンジャオロース ほうれん草しめじ和え 人参マリネ 冷麦	30 きゅうり ごはん 味噌汁 <白菜・蕪> おからハンバーグ 切干大根ナムル チンゲン菜とえびのソテー ひじきのボンポターナツ	31 ブロッコリー ごはん 味噌汁 <もやし・人参> さば照り焼き 小松菜お浸し ごぼうサラダ きのこスリパゲティ			

今が旬!!

とうもろこし

とうもろこしは、7～9月にかけて甘みが強くなり、とてもおいしくなります。今回は、今が旬のとうもろこしについて紹介します。

<栄養素>

- ・炭水化物 … とうもろこしの主成分は炭水化物です。米、麦と合わせて「世界三大穀類」と呼ばれています。エネルギー源となり、疲労回復などの効果があります。
- ・食物繊維 … 便秘解消
- ・ビタミン類 … ビタミンB群を豊富に含みます。特にビタミンB1は、エネルギーの代謝を助けるはたらきがあり、暑い夏を乗り切るエネルギー補給につながります。

電子レンジでおいしく加熱する方法

- ① 皮のまま耐熱皿にのせて電子レンジへ(500wで約5分)
- ② 茎と葉のつけ根から2cmの部分を取り取る
- ③ ヒゲを持ってとうもろこしを軽く振って、スルッと皮から実が取水たら完成

★おいしいとうもろこしの選び方★



ヒゲの先が白いものは、まだ実が熟していないので、茶色になっているものが良い。また、ヒゲは本体が粒とつながっているので、ヒゲが多い程、粒がぎっしりつまっている。

葉は緑色の濃いもの

ずりりと重いもの

切り口が白いもの

実は濃い黄色だと熟しすぎているので、薄い色の方が甘みが強い