7月給食だより

2026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。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
※　昼食のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
		1 赤ピーマン 麦ごはん 味噌汁 〈豆腐・チンゲン菜〉 ほっけ味噌焼き 小松菜おひたし さつま芋甘煮 野菜たっぷりきのこスパゲティ	2 オクラ フランスパン ほうれん草ポタージュ ポークチャップ風 キャベツのコーン和え ズッキーニとベーコンのソテー 枝豆おにぎり	3 ごぼう ごはん 味噌汁 〈キャベツ・しめじ〉 すき焼き風煮 胡瓜おかか和え 甘酢もやし マドレーヌ	4 親子遠足
6 大根 ごはん 味噌汁 〈さつま芋・玉ねぎ〉 鶏肉さっぱり煮 キャベツと人参のツナ和え スマップエンドウとミニトマトのサラダ ミルククッキー	7 人参 ごはん 味噌汁 〈水菜・麩〉 鮭ごまフライ 白菜わかめ和え 切干大根炒め煮 りんごケーキ	8 黄ピーマン 麦ごはん 味噌汁 〈小松菜・なめこ〉 豆腐ツナ焼き ブロッコリー中華和え コーンソテー アイスクリーム・手作りビスケット	9 セロリ ジャムサンド ミネストローネ 鶏肉チーズ焼き じゃが芋とキャベツのソース炒め アスパラ中華和え スイートパンプキン	10 ブロッコリー ごはん 味噌汁 〈水菜・人参〉 たら香味焼き ほうれん草納豆和え 大根と生揚げのそぼろ煮 小豆むしぱん	11 スナップエンドウ 肉味噌スパゲティ 麦茶 チンゲン菜コーン和え 南瓜甘煮 ごま塩おにぎり
13 胡瓜 ごはん 味噌汁 〈キャベツ・人参〉 豚肉生姜焼き さつま芋含め煮 小松菜えのき和え レーズンホットケーキ	14 酢昆布 ごはん すまし汁 〈白菜・わかめ〉 ビビンバ 大根のり和え じゃが芋ソテー オレンジゼリー	15 赤ピーマン 麦ごはん 味噌汁 〈切干大根・しめじ〉 大豆かき揚げ ほうれん草サラダ もやしの野菜炒め お麩ラスク	16 オクラ フランスパン じゃが芋ポタージュ 豚肉マーマレード焼き 人参鶏そぼろ煮 春雨サラダ ツナコーンおにぎり	17 ごぼう ごはん 味噌汁 〈小松菜・玉ねぎ〉 さば竜田揚げ キャベツのわかめサラダ さつま芋きんぴら コーンフレーククッキー	18 煮干し 味噌うどん 南瓜グラッセ風 枝豆 きな粉マカロニ
20 海の日 レーズンホットケーキ	21 人参 ごはん 味噌汁 〈水菜・麩〉 鮭ごまフライ 白菜わかめ和え 切干大根炒め煮 りんごケーキ	22 黄ピーマン 麦ごはん 味噌汁 〈小松菜・なめこ〉 豆腐ツナ焼き ブロッコリー中華和え コーンソテー ブルーベリーヨーグルトアイス・手作りビスケット	23 セロリ ジャムサンド ミネストローネ 鶏肉チーズ焼き じゃが芋とキャベツのソース炒め アスパラ中華和え スイートパンプキン	24 ブロッコリー ごはん 味噌汁 〈水菜・人参〉 たら香味焼き ほうれん草納豆和え 大根と生揚げのそぼろ煮 小豆むしぱん	25 スナップエンドウ 肉味噌スパゲティ 麦茶 チンゲン菜コーン和え 南瓜甘煮 ごま塩おにぎり
27 胡瓜 ごはん 味噌汁 〈キャベツ・人参〉 豚肉生姜焼き さつま芋含め煮 小松菜えのき和え レーズンホットケーキ	28 酢昆布 ごはん すまし汁 〈白菜・わかめ〉 ビビンバ 大根のり和え じゃが芋ソテー ぶどうゼリー	29 赤ピーマン 麦ごはん 味噌汁 〈切干大根・しめじ〉 大豆かき揚げ ほうれん草サラダ もやしの野菜炒め お麩ラスク	30 オクラ フランスパン じゃが芋ポタージュ 豚肉マーマレード焼き 人参鶏そぼろ煮 春雨サラダ ツナコーンおにぎり	31 ごぼう 冷やし中華 スープ 〈わかめ・長ねぎ・ごま〉 ふわふわつくね 枝豆 デコレーションケーキ	

これから旬の「とうもろこし」

とうもろこしがお店に並ぶ季節となりました。大通公園では、名物の焼きとうもろこしが地元民や観光客に大人気。ご家庭でも、旬のとうもろこしを美味しくいただきましょう！

・とうもろこしのかき揚げ

〈材料〉
- とうもろこし（生）　１本
- 小麦粉　大さじ1～2
- 水　大さじ1/2～1
- 揚げ油　適量

〈作り方〉
①とうもろこしは包丁でそぎ落とし、ボールに入れる。
②①に小麦粉と水を入れ混ぜ合わせる。
③フライパンで揚げ油を温め、②をスプーンなどですくって入れて揚げる。火が通ったら出来上がり。

・つぶつぶコーンパン（１０個分）

〈材料〉
- 小麦粉　100ｇ
- 全粒粉　50ｇ
- ベーキングパウダー　5ｇ
- 砂糖　30ｇ
- ホールコーン缶　50ｇ
- 無調整豆乳　50ｇ
- クリームコーン缶　50ｇ
- バター　30ｇ

〈作り方〉
①バターを溶かし、オーブンは１８０℃に温めておく。
②ボールにすべての材料と溶かしばたーを加え、混ぜ合わせる。
③天板にクッキングシートを敷き、③を１０等分にし、丸めて並べる。
④温まったオーブンに③を入れ15分ほど焼く。
⑤竹串などで刺し、生地がついてこなかったら出来上がり。

※チーズやむき枝豆、刻んだベーコンなど入れても美味しいですよ！

「給食さんと子どもたち　～日常のひとこまから～」特別編

「このレシピが知りたい！」という保護者の方たちからのご依頼でレシピを配布しているのですが、今回はその中の1家庭から「いくつか作ってみました！」と報告をいただき、質問させていただきました。
（レシピ：なすのミートグラタン・きな粉マカロニ・小松菜ツナ和え・炒め納豆・春巻きなど多数）

Q　保育園の味付けはどうでしたか？ご家族の反応は？
A　自分で作ると味が濃くなっちゃうんです。保育園の味付けなので、うす味すぎるのかな？と思ったんですが、ちょうどいい味でした。いくつか作ってみましたが、全体的によく食べていました。なすのミートグラタンは、しっかり味がついていて美味しかったです！

Q　作り方は難しかったですか？
A　手間もかからず、難しくなかったです。

Q　アレンジしたメニューなどありますか？
A　小松菜ツナ和えはボリュームを出すため、コーンを加えてみました。炒め納豆は、作ろうと思ったときに納豆の常備が少なくひき肉もなかったので卵を多くし、鶏肉があったので包丁でたたきミンチにして作りました。どれも美味しく出来ました。

Q　印象に残ってるレシピは何ですか？
A　きな粉マカロニは珍しいと思いました。作ってみると美味しくてパクパクと食べ過ぎてしまいました（笑）炒め納豆は家族全員が好きなので、我が家の定番メニューになりました！

「このレシピが欲しい」「子どもが美味しかったと言っていたので作り方を教えて欲しい」などのご要望があればいつでもお声掛けください。いつでもご用意致します!!