

7 給食だより

令和7年7月

食欲がなくなりがちですが、栄養バランスのとれた給食をしっかりと食べて、こまめに水分補給をとって、元気に夏を乗り切りましょう。



七夕誕生会 7日(月)
七夕そーめん 唐揚げ
トマトの甘酢漬け とうもろこし

旬を楽しみながら味わっています♪

おやつにとうもろこしが登場する季節になりました。皮むきを子供たちにお願ひしています。「難しいなあ〜」「どうすればいいの?」と言いながら、小さな可愛い手でもくもくとお手伝ひしてくれます。旬のとうもろこしは、栄養価も高く食物繊維も豊富なので便秘予防にもなります。甘みも強く、ジューシーなので美味しく栄養がとれます。



おすすめレシピ

甘酸っぱい爽やかな味わいが子供達に人気のトマトの甘酢漬けの紹介です。

<材料>4人分

トマト…250g 玉ねぎのみじん切り…20g

パセリのみじん切り…2g

調味料 砂糖…15g 酢…10g

サラダ油…5g 塩…1g

①トマトは湯むき皮を外し、4等分にカットしてやや厚めのいちょう型にカットする

※ポイント カットしたトマトはザルに入れて、調味料と合わせるまでは、しっかりとトマトの水分をきっておく

②玉ねぎとパセリはみじん切り。玉ねぎはかるく水にさらして絞る ③調味料と合わせて出来上がり！冷蔵庫で冷たく冷やしておくとともに美味しいです。



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1	火	魚のチーズ焼き	お茶	牛乳
15		ごま和え	すいか	ビスコ
29		豆腐のスープ	おかき	
2	水	肉野菜のみそ炒め	牛乳	牛乳
16		きゅうりの酢の物昆布和え	焼きいも	ビスケット
30		そうめんのすまし汁		
3	木	ひじき入りハンバーグ	牛乳	
17		マカロニサラダ	オレンジゼリー	ヨーグルト
		星の子スープ	クッキー	
4	金	大豆の五目煮	お茶	牛乳
18		じゃこ炒め	そうめん	丸ボーロ
		玉ねぎのみそ汁		
5	土	木の葉丼	牛乳	牛乳
19		小松菜のスープ	バナナ	せんべい
			ビスケット	
8	火	魚の塩焼き	牛乳	ヨーグルト
22		リャンパンサンスー	バナナ	
		さといものみそ汁	クラッカー	
9	水	チキンのワイン煮	牛乳	
23		ポテトチーズサラダ	プリン	牛乳
		コーンスープ		せんべい
10	木	マーボー豆腐	牛乳	牛乳
24		千切り大根のサラダ		ビスケット
		わかめのスープ	せんべい	
11	金	魚の南蛮 添え・マト	牛乳	牛乳
25		かぼちゃの煮物	フレンチトースト	クラッカー
		なすのみそ汁		
12	土	ナポリタンスパゲッティ	牛乳	牛乳
26		かきたま汁	チーズ	せんべい
			かりんとう	
14	月	夏野菜カレー	牛乳	牛乳
28		きゃべきゃべサラダ	カップヨーグルト	せんべい
		オレンジ	ビスケット	

※行事などで献立がかわることがあります。

