7月ぱくぱくだより

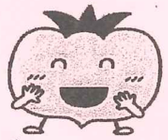
社会福祉法人鏡福祉会
あおばこども園
2022(令和4)年7月給食だより

だんだんと暑い日が増えていき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。

汗をいっぱいかき、体力を消耗しやすくなるので、体調管理にも気を付けて、元気に過ごしましょう。

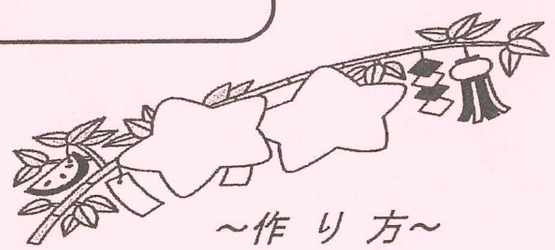
夏野菜は、体を冷やす働きもあるので、なすやきゅうり、トマトなどしっかり取り入れていきましょう。

旬の野菜や魚などを食べることが、免疫力を高めたり、抵抗力をつけてくれたりと、丈夫なからだづくりにつながっていきます！



茄子とかぼちゃのカレーミートソースかけ

材　料	分量（4人分）g
なす	120
かぼちゃ	160
サラダ油	24
牛ミンチ	100
たまねぎ	100
薄力粉	7.2
水	140
スープの素	1.4
砂糖	4.8
しょうゆ	9.6
カレー粉	1.4
食塩	1.4



～作り方～

①なすとかぼちゃは1cmくらいの厚さの食べやすい大きさに切り　サラダ油をまぶして焼く。

②牛ミンチと粗いみじん切りにした玉ねぎを、油を引いた鍋でいためる。薄力粉、カレー粉を加えていため、水、スープの素を加えて煮立ってとろみがついてきたら、砂糖、しょうゆ、塩で味を調える。

③焼いたなすとかぼちゃに、ソースをかける。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	金	シュガーパイ	しらすとアスパラのパスタ、スティックきゅうり、バナナ	梅ご飯おにぎり
2	土	ビスケット	鶏肉のいなか煮、茹オクラ、オレンジ	
4	月	変わりくずもち	豚肉とじゃがいものカレー煮、大根ときゅうりの和風サラダ キウイフルーツ	簡単メロンパン
5	火	マカロニの あべかわ風	魚のみそ焼き、キャベツのレモン酢和え、バナナ	フルーツポンチ
6	水	りんご寒	鶏肉のチーズ焼き、ナムル、かぼちゃの煮付、オレンジ	クッキー
7	木	スティックパン	七夕そうめん、かえりのごまがらめ、七夕ゼリー	きな粉入り 豆乳蒸しパン
8	金	フルーツカナッペ	ムニエル、ひじきと切り干し大根のさっぱりマリネ、ゆかりポテト バナナ	カルピスゼリー
9	土	おせんべい	じゃがいもの磯煮、キャベツの浸し、オレンジ	
11	月	ヨーグルト和え	マーボー豆腐、中華和え、パインアップル	かぼちゃのブラウニー
12	火	ジャムサンド	焼魚、にら卵、トマトのくし型、バナナ	レーズンクッキー
13	水	バナナパイ	なすと豚肉のみそ炒め、きゅうりの即席漬、オレンジ	じゃこのせトースト
14	木	じゃがいもの オーブン焼き	和風ハンバーグ、野菜サラダ、メロン	パインケーキ
15	金	お麩のラスク	豆腐とひき肉のトマト煮、かぼちゃのオイル焼き、バナナ	冷やしうどん
16	土	クッキー	卵とじ、小松菜のごま和え、オレンジ	
19	火	焼きポテト	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ、茹オクラ、バナナ	ヨーグルトゼリー
20	水	かえりのカリカリと チーズ	チキンライス、スペイン風オムレツ、小松菜の浸し、オレンジ	ジャムパイ
21	木	マドレーヌ	牛レバーのごまみそ和え、酢の物、粉ふきいも、メロン	いなり寿司
22	金	グレープ寒	魚の照り焼き、五目きんぴら、塩もみきゅうり、バナナ	ウインナーパイ
23	土	源氏パイ	炒め豆腐、小松菜のごま和え、オレンジ	
25	月	セサミトースト	焼きそば、スティックきゅうり、パインアップル	納豆チャーハン
26	火	ポップコーン	魚のごま揚げ、トマトのサラダ、かぼちゃの甘煮、バナナ	ブルーベリーマフィン
27	水	おせんべい	**♦お楽しみ献立♦菊花シュウマイ、ごま酢和え、冷凍みかん**	米粉のガトーショコラ
28	木	クラッカージャム サンド	豚のしょうが焼き、小松菜のごま和え、人参の甘煮、オレンジ	ミルクゼリー
29	金	黒糖蒸しパン	野菜入りチキンナゲット、なすのしぎ焼き、トマトのくし型、バナナ	ポンデケージョ
30	土	ビスケット	肉じゃが、きゅうりの浸し、オレンジ	