



7月 給食だより

令和4年7月
梶ヶ谷保育園

イラスト：メイトより

旬の食材と料理

なす：なすのグラタン

ピーマン：ピーマンの当座煮

きゅうり・トマト：甘酢和え

おかひじき：

おかひじきのマヨネーズ和え

モロヘイヤ：エジプトの王様スープ

かぼちゃ：かぼちゃのリヨネーズ、

とうもろこし：茹でとうもろこし、

とうきびごはん

果物：メロン、すいか



献立の紹介

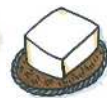
●夏は暑さから食欲が落ちやすい時期です。子どもたちがおいしく食べられるように酸味やカレー味、生姜を使った献立を取り入れました。

～鶏のバンバンジー焼き、レバーの焼き肉、豚の生姜焼き、甘酢和え、ハワイアンサラダ、切干大根のカレー炒め、酢の物など～

●日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持てるように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。

・冷や汁風（宮崎県）

・とうきびごはん（北海道）



夏野菜を食べよう！

夏の日差しを浴びて美味しく育った野菜たち。

旬の夏野菜はみずみずしく、ビタミン・ミネラル類もたっぷりです。夏バテも防いでくれます。

【ピーマン】【トマト】



ピザトースト

食パン1枚、トマト(輪切り)、

ピーマン(千切り)、ピザ用チーズ

① 食パンに野菜をのせ、チーズをのせる。(お好み量でOKです)

② チーズが溶けるまで焼く。

※ピーマンは切ってから水に

さらすと青臭さが緩和されます。



【きゅうり】

きゅうりのおかか和え

きゅうり 1本位 (130g) 醤油 8g(大1弱)

おかか 4g コーン 80g

① きゅうりは半月切りにする。

(園ではさっと茹でて水で冷まし絞ります)

② コーン缶は水気を切っておく。

③ ①・②と花かつおを混ぜ、醤油で味付けする。



【なす】油との相性が抜群です！

なすのみそ炒め

なす中2個(200g)・砂糖7g(小2強)

味噌 15g(小2強)・ごま油適量

① なすは1cm位の輪切りにする。

(太い場合は半月に)

※水にさらしてあく抜きをする。

② ごま油で①を炒め、砂糖・味噌を入れて味付けをする。



【オクラ】断面が星形でかわいいオクラは水溶性食物繊維が豊富で便秘改善にもおすすめです。スタンプにしても楽しいです。