



水田幼稚園7月献立表



R・8・6・30

日	曜	10時のおやつ		給食	3時のおやつ	
1	水	カルシウム煎餅	牛乳	焼肉・野菜炒め・わかめと卵のスープ	ポテトスナック	牛乳
2	木	卵ボーロ	牛乳	鶏そぼろ・海賊サラダ・トマトスープ	黄粉パン	牛乳
3	金	ビスケット	牛乳	焼き魚・スパゲティサラダ・夏野菜みそ汁	フルーツコーンフレーク	
4	土	飲むヨーグルト		パン・野菜ジュース	せんべい	お茶
6	月	チーズ	牛乳	ミートスパゲティ・温野菜・わかめスープ	フライドポテト	牛乳
7	火	卵ボーロ	牛乳	しゅうまい・かぼちゃ煮・セタスープ	カレーピラフ	お茶
8	水	カルシウム煎餅	牛乳	鯖のムニエル・ひじきのサラダ・ニラ玉汁	メロンパン	牛乳
9	木	ビスケット	牛乳	鮎茄子と鶏肉の甘辛炒め・キャベツのしそ和え・すまし汁	煮豆・クラッカー	牛乳
10	金	米せんべい	牛乳	肉野菜炒め・春雨スープ・一口ゼリー	プリン・せんべい	
11	土	りんごジュース		パン・具だくさんみそ汁・バナナ	おかき	お茶
13	月	チーズ	牛乳	チキン南蛮・ブロッコリーしらす和え・みそ汁	魅のラスク	牛乳
14	火	飲むヨーグルト		お誕生会(麻婆丼・春雨サラダ・こふき芋・りんごジュース)	丸ぼうろ	牛乳
15	水	卵ボーロ	牛乳	白身魚のピカタ・田舎煮・小松菜みそ汁	クラッカー・チーズ	牛乳
16	木	カルシウム煎餅	牛乳	鶏肉とレバーの味噌煮・野菜炒め・玉子スープ	黄粉ボール	牛乳
17	金	米せんべい	牛乳	生姜焼き・きゅうり昆布和え・すまし汁	ヨーグルト・ビスケット	
18	土	飲むヨーグルト		パン・ミネストローネ・バナナ	せんべい	お茶
21	火	クラッカー	牛乳	魚の蒲焼・きゅうりチャンプル・すまし汁	クッキー	牛乳
22	水	バナナ	牛乳	納豆和え・切り干し大根の煮物・豚汁	ドーナツ	牛乳
23	木	チーズ	牛乳	夏野菜と鶏肉のみぞれ煮・もやしと小松菜の胡麻和え・すまし汁	ビスケット	牛乳
24	金	クッキー	牛乳	牛肉と牛蒡の煮物・コールスロー・みそ汁	わかめしそおにぎり	牛乳
25	土	飲むヨーグルト		煮込みうどん・パン・バナナ	えびせん	お茶
27	月	米せんべい	牛乳	唐揚げ・野菜炒め・みそ汁	ゼリー・クッキー	
28	火	ビスケット	牛乳	スクランブルエッグ・鮎牛蒡とちくわの味噌きんぴら・野菜スープ	人参しらすご飯	お茶
29	水	卵ボーロ	牛乳	魚の磯辺揚げ・鮎鶏肉ラタトゥイユ・かき玉汁	ヨーグルト・せんべい	
30	木	米せんべい	牛乳	カレーうどん・温野菜・バナナ	野菜スナック	牛乳
31	金	ビスケット	牛乳	びびん丼・玉子スープ・チーズ	あべかわマカロニ	牛乳

セタに豊作を願う

7月7日のセタは、星に願いごとをするだけでなく、農作物の実りや人々の健康を祈ったともいわれています。セタ飾りには、野菜をかたどった飾りで豊作を、あみ飾りで大漁を願う風習もありました。短冊に願いを込めながら、季節の自然や食べものの恵みに感謝するきっかけにできるといいですね。



あかのおさら
(主菜)

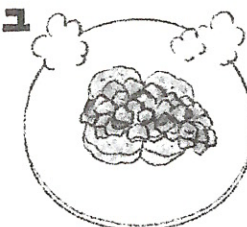
鶏肉のラタトゥイユ

材料(子ども1人分)

鶏もも肉(皮つき) 50g
塩 0.25g
小麦粉 適量
トマト 5g
玉ねぎ 15g
A なす 12g (約1/6本)
ズッキーニ 8g
パプリカ(黄)・ピーマン 各5g
にんにく 0.2g
オリーブ油 3g (小さじ3/4)
B カットトマト缶(水煮) 25g
三温糖 0.3g (小さじ1/10)
油 0.8g (小さじ1/5)

作り方

①鶏肉は2cm大に切り、塩(0.1g)・小麦粉を順にまぶす。
②トマトは湯むきをし、玉ねぎとAとともに1cm角に切る。なすは水に3分ほどさらす。にんにくはすりおろす。



③鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、玉ねぎを加えて炒める。
④③にAを加えて炒める。トマトとBを加えてふたをし、15~20分煮込んで塩(0.15g)で味を調える。
⑤フライパンに油を熱し、④を皮目から入れてふたをし、弱火で8分ほど焼く。裏返してさらに5分ほど焼く。
⑥器に⑤を盛り、④をかける。

エネルギー
(子ども1人分)

192 kcal

たんぱく質 4.2g 鉄 0.6mg
脂質 0.8g 食物繊維 1.0g
カルシウム 16mg 食塩相当量 0.3g