

きゅうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ
1日			
2月	中華ちまき, 拌三絲, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	柏餅 牛乳
3火			
4水	  		 
5木			
6金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ 	ごはん	焼きジャガ お茶
7土	親子うどん, りんご	めん	 
8日			
9月	ミートスパゲッティ, フレンチサラダ, スープ 	めん	おにぎり お茶
10火	親子焼き, ゴマ和え, 納豆, みそ汁 	ごはん	黒糖わらびもち 牛乳
11水	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	ホットケーキ 牛乳
12木	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
13金	お弁当の日 		ごませんべい お茶
14土	カレーうどん, オレンジ 	めん	 
15日			
16月	豚丼, みそ汁, バナナ	ごはん	クリームスティックパン 牛乳
17火	鮭のマリネ, 納豆, みそ汁, 一口ゼリー 	ごはん	おにぎり お茶
18水	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	マカロニきな粉 牛乳
19木	鶏肉レモン和え, ブロッコリーのゴママヨネーズ和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
20金	和風ピラフ, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ, オレンジ	ごはん	マヨネーズホットケーキ お茶
21土	きつねうどん, りんご	めん	
22日			
23月	親子丼, おかか和え, みそ汁 	ごはん	マスカルポーネ パン 牛乳
24火	チキンカレーライス, キャベツとパインのサラダ 	ごはん	大学芋 牛乳
25水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	おにぎり お茶
26木	ビビンバ丼, スープ, オレンジ 	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁
27金	ちらし寿司, かぼちゃのそぼろあん, すまし汁, 一口ゼリー	ごはん	さわたりドッグ 牛乳
28土	ハヤシライス, オレンジ 	ごはん	
29日			
30月	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ 	ごはん	ピンキーパン お茶
31火	チンジャオロース, ミニトマト, みそ汁 	ごはん	ホットドッグ 牛乳

「まごわやさしい」の食事を!

みかんときゅうりのゴマ酢和え



「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。

暑い日にさっぱりと! フルーツを使うことで甘くなり、子どもも食べやすくなります。季節のフルーツをみかんの代わりに使ったりします。

<材用> (4人分)

- ・きゅうり・・・2本
- ・みかん缶・・・160g
- ・にんじん・・・適量
- ☆調味料
- ・すりゴマ・・・大1
- ・酢・・・大1強
- ・砂糖・・・大2
- ・醤油・・・少々

<作り方>

- ①きゅうりはスライサーでスライスし、塩(分量外)をまぶしておく。
- ②みかん缶はザルにあげて水気を切る。
- ③人参は千切りし、ゆでる。(電子レンジでも良い)
- ④調味料を全て混ぜあわせ、ゴマ酢を作っておく。
- ⑤きゅうりを絞り、にんじんも水分をとってから混ぜる。
- ⑥食べる直前に④のゴマ酢で和える。
- ⑦最後にみかんをあえて出来上がりです。

