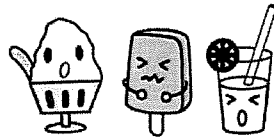


7月ぱくぱくだより あおばこども園

2024(令和6)年給食だより

梅雨が明けると暑い夏がやってきます。暑さに慣れていないと体がだるく、食欲もなくなってきますね。ジュースやアイスなど甘くて冷たいものを摂り過ぎると、食事が進まなくなります。食欲が落ちた時は、冷たい麺に具材をたくさんおせて食べたり、梅やレモンや酢などを使ったさっぱりしたメニューを取り入れるといいですよ。しっかり食べて元気に夏を楽しみましょう。



うどん



消化しやすく胃腸にやさしいです。食欲がない時でも食べやすいですね。

梅干し



酸味がだえきをおおくだしてくれるので、食欲が増してきますよ。

6月1日から9月30日までを
広島県は「夏の食中毒予防期間」としています。
長期にわたり高温多湿の気候が続くので、この期間は特に、ご家庭でも手洗い、しっかりと加熱する、適正な温度で管理するなど気を付けて下さいね。



~献立の紹介~ マーボー豆腐

❖ 作り方 ❖

- ① 野菜はすべてみじん切りにする。豆腐はさいの目切りにする。
- ② 鍋に半量のごま油を熱し、にんにく・しょうが・ねぎをいれて、香りが出るまで炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら、人参・玉ねぎ・干しいたけを入れて炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ④ ③に豆腐を加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④に残りのごま油を回し入れ、水どき片栗粉でとろみをつける。



日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	月	マカロニのあべかわ風	焼魚、にらたま、粉ふきいも、バナナ	ザクザククッキー
2	火	グレープ寒	豚のしょうが焼き、ゆで野菜、じゃこなす、オレンジ	フレンチトースト
3	水	ポップコーン	豆腐のまり揚げ、ナムル、茹アスパラ、バナナ	豆乳くずもち
4	木	レモンラスク	魚のカレー焼き、短冊サラダ、かぼちゃの煮付、オレンジ	オレンジゼリー
5	金	チーズカナッペ	七夕そうめん、焼きポテト、七夕ゼリー	梅ご飯
6	土	おせんべい	じゃがいもの磯煮、キャベツの即席漬け、オレンジ	
8	月	黒糖蒸しパン	煮魚、かぼちゃのそぼろ煮、バナナ	ボンデケーキ
9	火	ヨーグルト和え	豆腐とひき肉のトマト煮、茹オクラ、スイカ	ココアゼリー
10	水	シュガーパイ	しらすとアスパラの Pasta、ごまきゅうり、バナナ	納豆チャーハン
11	木	りんご寒	卵とじ、じゃこサラダ、ゆかりポテト、オレンジ	マドレーヌ
12	金	ジャムサンド	魚の竜田揚げ、冷拌三糸、かぼちゃの甘煮、バナナ	お好み焼き風パン
13	土	クッキー	鶏肉のいなか煮、小松菜の浸し、オレンジ	
16	火	青のりポテト	野山焼き、スパゲティソテー、茹オクラ、オレンジ	かぼちゃパイ
17	水	クラッカーピザ	マーボー豆腐、塩もみきゅうり、バナナ	カルピスゼリー
18	木	麩のラスク	豚肉のソース煮、ゆで野菜、かぼちゃのオイル焼き、オレンジ	ごぼうと鶏肉の炊き込み
19	金	変わりくずもち	魚の照り焼き、ジャーマンポテト、バナナ	ショートブレッドクッキー
20	土	あられ	焼き豆腐の含め煮、小松菜の浸し、オレンジ	
22	月	蒸しパン	焼きそば、スティックきゅうり、バナナ	マーマレードトースト
23	火	おせんべい	❖お楽しみ献立❖チキンライス、魚のチーズ焼き、ごま酢和え、冷凍みかん	かぼちゃのブラウニー
24	水	オレンジ寒	ひじきのオムレツ、ツナとキャベツのごま和え、バナナ	みたらしポテト
25	木	果物とチーズ	レバーチップ、野菜サラダ、人参の甘煮、オレンジ	じゃこ菜めし
26	金	食パンのマヨネーズ焼き	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ、茹オクラ、スイカ	ヨーグルトパン
27	土	ビスケット	炒めビーフン、かえりのごまがらめ、オレンジ	
29	月	クラッカージャムサンド	ハンバーグステーキ、野菜ソテー、人参の甘煮、バナナ	ブルーベリーマフィン
30	火	セサミパイ	魚の香りフライ、小松菜のごま和え、オレンジ	ちんすこう
31	水	小倉蒸しパン	なすと豚肉のみそ炒め、きゅうりの即席漬け、パインアップル	牛乳プリン