



食育だより



七夕に豊作を願う

7月7日の七夕は、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。七夕飾りには、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。



さっぱり味で食欲増進！チキンの甘酢あえ

【分量】大人2人 子ども2人分

鶏もも肉	250g	〈調味料〉	
片栗粉	30g	砂糖	9g
揚げ油	適量	酢	18g
		しょうゆ	12g

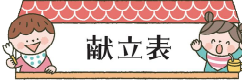
【作り方】

- ① 鶏肉は一口サイズに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 鶏肉は170℃に熱した油で揚げる。
中心まで火を通すようにする。
- ③ 調味料は合わせて砂糖が溶けるまでよく混ぜる。②の油で揚げた鶏肉を熱いうちに調味料に入れてからませる。



以上児の給食(給食センター)では、7月8日(水)から14日(火)まで香川県の農畜産物を使った給食を提供予定です。自園給食では、東かがわ市の農家さんが育ててくれた新鮮なきゅうりとオクラを給食に使用します！家庭でも地域の生産物を食べてみてくださいね♪

おしらせ



献立表

献立は変更する場合があります。昼の未満児のおやつは別の物を提供する場合があります。★の日は手作りおやつ

日	曜	昼食(3歳以上児)	昼食(3歳未満児)	朝おやつ(3歳未満児)	昼おやつ
1	水	米粉パン チリコンカーン キャベツとコーンのサラダ オレンジ	ロールパン チリコンカーン キャベツとにんじんのドレッシングあえ オレンジ	鉄分入りチーズ	ビーノ(小袋)
2	木	わかめごはん オリーブサーモンのパセリてんぷら ボン酢あえ じゃがいものみそ汁	わかめごはん さわらのみそだれかけ 酢の物 じゃがいもと豆腐のみそ汁	白い風船	★パイナップルのゼリー
3	金	マーボーどんぶり(麦ごはん) 春雨サラダ 冷凍みかん	野菜たっぷりマーボー丼(麦ごはん) 春雨サラダ 冷凍みかん	★マカロニ安倍川	★ゆでもろこし
4	土	ぶっかけうどん オレンジ		菓 子	
5	日				
6	月	ごはん さばのみそだれ おかかあえ そうめん汁	ごはん かれいの煮魚 ほうれん草のおかかあえ そうめんのすまし汁	ボーロ	七夕クレープ
7	火	【お誕生給食】 鮭わかめごはん 星形コロケ 小松菜とツナのごま酢あえ 七夕天の川スープ 七夕カップゼリー		ぱりんこ	ぼりぼり小魚・ゼリー
8	水	三豊なすとフレッシュトマトのミートスパゲティ ハムサラダ オレンジ	チキンとトマトのスパゲティ ひじきとじゃこの鉄骨サラダ オレンジ	にんじん&かぼちゃ ビスケット	お野菜ポテト
9	木	ごはん オリーブサーモンのオニオンソース いそかあえ かきたまみそ汁	ごはん あじの三杯酢 きゅうりの土佐づけ キャベツのみそ汁	たべっこBABY	★とうもろこしの 蒸しパン
10	金	オリーブ豚と夏野菜のカレーライス(麦ごはん) ツナサラダ	夏野菜カレー(麦ごはん) ツナサラダ	★ゆで大豆の きな粉あえ	★フルーツポンチ
11	土	ビビンバ丼 オレンジ		菓 子	
12	日				
13	月	ごはん オリーブ豚とチンゲンサイの中華炒め 中華サラダ 冷凍みかん	ごはん 厚揚げのチンジャオロース風 レモン酢あえ 冷凍みかん	ほうれん草 ビスケット	ひとくちしょうゆ せんべい
14	火	ごはん ししゃものいそべ揚げ オクラのおかかあえ 豆腐のみそ汁	ごはん 鮭の天ぷら 青菜の磯香あえ かぼちゃのみそ汁	おやさいせんべい	★にんじんヨーグルト マフィン
15	水	コッペパン 鶏肉のペッパー焼き コーンサラダ パスタ入り野菜のスープ マーマレードジャム	ジャムサンド(ロールパン) タンドリーチキン にんじんとパセリのツナサラダ ミネストローネ	鉄分入りチーズ	マリービスケット
16	木	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトと野菜のサラダ モロヘイヤでネパースープ	ごはん 照り焼きハンバーグ 元気サラダ モロヘイヤのスープ	アンパンマンの ひとくちビスケット	★カルビスゼリー
17	金	【終業式】 牛丼 えのきとオクラのすまし汁 オレンジ		ウエハース麦ふあ〜	おにぎりせんべい 銀シャリ
18	土	焼きうどん オレンジ		菓 子	
19	日				
20	月	【祝日】海の日			
21	火	ごはん いわしのレモン煮 カラフルじゃこピー モロヘイヤのかきたまスープ		ソフトせんべい	★ひじきトースト
22	水	コッペパン(以上児)/ロールパン(未満児) 夏野菜のラタトゥイユ 大豆と青菜のサラダ ゴールドキウイ		ボーロ	ミニコナッツサブレ
23	木	肉うどん ささみ入りキャベツのあえもの 冷凍パン		ビスコ	ブルーベリータルト
24	金	ごはん チキンの甘酢あえ 塩昆布あえ たまねぎと豆腐のみそ汁		小魚ポンせん	Ca-Fe強化プリン
25	土	ハヤシライス オレンジ		菓 子	
26	日				
27	月	ごはん まめまめドライカレー キャベツの甘酢あえ オレンジ		アンパンマンの ひとくちビスケット	カルシウムせんべい
28	火	とうもろこしとじゃこのごはん さわらの竜田あげ オクラとツナの梅マヨあえ じゃがいもとなすのみそ汁		たべっこBABY	ヨーグルト
29	水	黒糖パン キャベツ入り平つくね イタリアン風サラダ コンソメスープ 冷凍みかん		鉄分入りチーズ	ミニ今川焼き
30	木	冷やし中華 チキンナゲット トマト バナナ		ソフトせんべい	★かぼちゃドーナツ
31	金	ごはん さばの塩焼き ごまじゃこサラダ 夏野菜の豚汁		にんじん&かぼちゃ ビスケット	★すいか

※以上児は、昼食時に牛乳を提供します。未満児は、おやつ時に牛乳を提供します。