

# 7月 給食だより

令和4年7月1日発行 豊川こども園給食

梅雨が明け、いよいよ暑い季節がやってきます☀

お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが、給食だよりが

リニューアルしました！（3カ月に1度発行していた

食育だよりも兼ねて発行します。）毎月おたよりを通じて、

こども園でのこどもたちの食事の様子や提供しているご飯、

献立、食育の取り組みなどを発信していきたいと考えています！

**2022年7月23日と8月4日**は

**土用の丑の日**です。

夏の土用は「う」が付く黒いものを食べると縁起が

よいといわれています。そこから連想してうなぎを

食べる習慣ができました。他にもうめぼしや

うどん、きゅうりなど食べるのもいいとされて

います。きゅうりやうめぼし、ウナギなど病気を

風邪を予防してくれる栄養素も含まれている

ため食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

こども園では「冷やし月見うどん」を予定しています。



## 6月の人気メニューレシピ

### ★タンドリーチキン（4人）

- ・鶏もも肉 400g
- ・ヨーグルト 100g
- ・生姜 4g
- ・にんにく 4g
- ・砂糖 小さじ2
- ・味噌 小さじ2
- ・カレー粉 0.08g
- ・塩胡椒 少々

A



<作り方>

- ①鶏もも肉に塩胡椒をする。
- ②ボウルにAを入れよく混ぜる。
- ③①を入れ、よく揉みこんで、1時間ほど漬けておく。
- ④汁気をきり、鉄板に並べる
- ⑤オーブンレンジで200℃15分ほど焼いたら完成です。

「タンドリーチキン」はヨーグルト、塩、こしょう、香辛料などで作ったインド料理のひとつです



めしさいゼリー

マンパンフルーツ仕立



おかわり！

いつもカッコいい姿勢で残さずたくさん食べます！さすが梅組さんです♥



テロケロけるっぴロール

7月4日(月)は新園舎一周年記念の特別メニューの為お屋のご飯はいりません。お箸の準備のみよろしくをお願いします！

## 7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	-7月のおいしいやさしい- きゅうり・トマト・とうもろこし・なす・ゴーヤ ピーマン・大葉・インゲン・枝豆・かぼちゃ			□ 大豆入り五目煮 ウインナー スティックきゅうり ☆ガーリックラスク	㊦ きのコスパゲティ 棒チーズ お菓子
4 キーマカレー 海藻サラダ ゆで卵 フライドポテト	5 豚肉と茄子の味噌炒め オクラのごま和え ミニトマト ココア蒸しパン	6 豆腐つくねの甘辛煮 もやしサラダ とうもろこし 豆乳もち	7 魚のチーズフライ ☆セタそうめん レタス ☆キラキラゼリー	8 ポークチャップ 彩り卵焼き きゅうりのごま和え トライフル	9 あんかけちゃんぽん ミニゼリー お菓子
□□ お弁当の日 	□□ 魚のかば焼き マセドアンサラダ レタス	□□ 炒り豆腐 オクラのおかか和え ミニトマト	□4 魚のコーンマヨ焼き 金平ごぼう レタス	□5 南瓜のそぼろあんかけ レパアの唐揚げ 果物	□6 焼きそば 棒チーズ お菓子
ロールパンサンド	☆ポップコーン	☆梅ツナおにぎり	ヨーグルトチーズパン	カルピスゼリー・フロランタン	お菓子
□8 海の日	□9 擬製豆腐 わかめのさっと煮 ミニトマト マカロニ黄粉	□10 魚のケチャップ煮 南瓜サラダ レタス アイス	□11 ☆照り焼きチキン 線野菜 トマト チーズまんじゅう	□12 魚のバーベキュー風 キャベツの磯和え 冷奴 フルーツポンチ	□13 冷やし月見うどん ミニゼリー お菓子
□14 かきたま汁 レパアの生姜煮 果物 香月パン	□15 魚のごま照り焼き 干し大根の炒め煮 レタス ヨーグルト・お菓子	□16 冷しゃぶサラダ添え 揚げシュウマイ トマト 利休白玉団子	□17 牛肉のオイスターソース炒め 小魚ふりかけ 果物 オレンジトースト	□18 魚のピザ風 パンサンス レタス ドーナツ	□19 茄子のミートスパゲティ 棒チーズ お菓子

※行事等により、献立を多少変更することがあります。☆は新メニューです。

月	火	水	木	金	土
 <p>—7月のおいしいやさい— きゅうり・トマト・とうもろこし・なす・ゴーヤ ピーマン・大葉・インゲン・枝豆・かぼちゃ</p>				<p>☐ 大豆入り五目煮 ウインナー スティックきゅうり ☆ガーリックラスク</p>	<p>㊦ きのコスパゲティ 棒チーズ お菓子</p>
<p>4 キーマカレー 海藻サラダ ゆで卵 フライドポテト</p>	<p>5 豚肉と茄子の味噌炒め オクラのごま和え ミニトマト ココア蒸しパン</p>	<p>6 豆腐つくねの甘辛煮 もやしサラダ とうもろこし 豆乳もち</p>	<p>7 魚のチーズフライ ☆七夕そうめん レタス ☆キラキラゼリー</p>	<p>8 ポークチャップ 彩り卵焼き きゅうりのごま和え トライフル</p>	<p>9 あんかけちゃんぽん ミニゼリー お菓子</p>
<p>☐☐ お弁当の日 </p>	<p>☐㊦ 魚のかば焼き マセドアンサラダ レタス ☆ポップコーン</p>	<p>☐㊦ 炒り豆腐 オクラのおかか和え ミニトマト ☆梅ツナおにぎり</p>	<p>☐4 魚のコーンマヨ焼き 金平ごぼう レタス ヨーグルトチーズパン</p>	<p>☐5 南瓜のそぼろあんかけ レバーの唐揚げ 果物 カルピスゼリー・フロランタン</p>	<p>☐6 焼きそば 棒チーズ お菓子</p>
<p>☐8  海の日</p>	<p>☐9 擬製豆腐 わかめのさっと煮 ミニトマト マカロニ黄粉</p>	<p>㊦0 魚のケチャップ煮 南瓜サラダ レタス アイス</p>	<p>㊦1 ☆照り焼きチキン 線野菜 トマト チーズまんじゅう</p>	<p>㊦2 魚のバーベキュー風 キャベツの磯和え 冷奴 フルーツポンチ</p>	<p>㊦3 冷やし月見うどん ミニゼリー お菓子</p>
<p>㊦5 かきたま汁 レバーの生姜煮 果物</p>	<p>㊦6 魚のごま照り焼き 干し大根の炒め煮 レタス</p>	<p>㊦7 冷しゃぶサラダ添え 揚げシュウマイ トマト</p>	<p>㊦8 牛肉のオイスターソース炒め 小魚ふりかけ 果物</p>	<p>㊦9 魚のピザ風 パンサンス レタス</p>	<p>㊦0 茄子のミートスパゲティ 棒チーズ</p>