

7月の献立



			1日(木)	2日(金)
			ご飯 厚揚げとひじきの旨煮 モロヘイヤの和え物 かき玉汁 ブレン蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のレモン風味 付合せ(ブロッコリー) ポテトサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) カッテージチーズ和え 牛乳
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 魚のおろし煮 ハムサラダ 味噌汁(1杯 油揚げ わか) 牛乳わらび餅 牛乳	七夕そうめん 星のコロッケ ミートボールケチャップ煮 付合せ(ブロッコリー) 天の川ゼリー 牛乳	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(アスパラ) 南瓜サラダ(ゆで卵) コンソメスープ(もやし 舞茸) ぶどう(デラウエア) 牛乳	くろロールパン えだ豆とツナのキッシュ トマトとわかしのサラダ ウイナースープ メロン 牛乳	ご飯 麻婆なす かかマとキャベツの中華サラダ 中華スープ(椎茸 わか) マラーカオ 牛乳
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(人参) 長芋とわかしの酢の物 味噌汁(玉葱 じゃ ねぎ) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 鮭のムニエル野菜のせ 大根ときゅうりのサラダ コンソメスープ(和風草しめじ) すいか 牛乳	ご飯 ハンバーグ 花野菜のミモザサラダ コンソメスープ(人参・コーン) リンゴのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(わか) 夏野菜の味噌炒め すまし汁(豆腐 かつ ねぎ) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	食パン ジャム(マーマレード) イタリアンチキン 切干大根のサラダ コンソメスープ(インゲン 人参) 飲む野菜と果実(ピーチ味) 牛乳
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ご飯 魚のチーズパン粉焼き 付合せ(粉ふき芋) 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ 椎茸) オレンジ 牛乳	ピビンバ ツナとブロッコリーの中華サラダ 中華風わかめスープ みたらし団子 牛乳	ご飯 南蛮漬け 冬瓜のそぼろあんかけ 味噌汁(豆腐 じゃ ねぎ) 南瓜とレーズンのケーキ 牛乳	海の日	スポーツの日
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
夏野菜カレー 角切ツナサラダ 和風つももゼリー 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付合せ(大根) 和風スパゲティサラダ 雷汁 バナナ 牛乳	ご飯 うなたま 枝豆とカニカマのサラダ 味噌汁(じゃ ねぎ かつ ねぎ) フォカシアゼリー 牛乳	ご飯 ふりかけ(のりかつお) 冷しゃぶ 和風ポパイサラダ すまし汁(冬瓜 みつば) パン 牛乳	ご飯 白身魚野菜ソース ブロッコリーのマヨネーズサラダ コンソメスープ(キャベツ・コーン) キャラメルドレナ 牛乳

今月の旬の食材【なす】

なすの種類

卵型なす：関東を中心に全国的に有名ななす。

千両なすが多く出回っている。

長なす：焼きなすや煮なす向けの長い品種。

『赤なす』(熊本)、『萩たまげなす』(山口)など。

米なす：アメリカ種を改良したもの。加熱調理向き。

ヘタが緑色なのが特徴。

丸なす：東北地方で多く栽培されている。

肉質がしまっているため田楽や煮物向き。



なすの特徴・栄養

ナスニン

皮の紫色は、ポリフェノールのナスニン。

抗酸化作用があり、生活習慣病や老化を予防する。

カリウム

体にこもった熱を冷ましてくれる

効果があり、夏の暑い時期にぴったり！

90%以上は水分！！

なすが苦手な子にもおすすめの調理方法

苦手な理由①：苦味・渋み

★なす独特のえぐみをなくすため、アク取りをする。

適当な大きさに切ったあと、少し水にさらしてから調理しましょう。

苦手な理由②：食感く硬い皮と、ふにゃふにゃの身のギャップがいや！>

★皮をむく。

皮の硬い食感がなくなり、見た目の抵抗感も少なくなる。

★油を使って揚げたり、炒めたりする。

なすの水分は加熱すると外へ出て、入れ替わりで油を吸い、スポンジ状の果肉がとろとろとした食感になる。甘みも増して、苦みや渋みを感じにくくなる。



なすを使ったおすすめメニュー

『フライパンで出来る！なすのミートグラタン』

材料(大人4人分)

なす……………3,4本
豚ひき肉……………200g
トマト缶……………300g
固形コンソメ……………1個
砂糖……………小さじ1
ウスターソース……………小さじ2
ピザ用チーズ……………お好みの量
(スライスチーズでも可)

作り方

①なすはヘタを取り、薄い半月切りにする。
②フライパンに油(分量外)を入れ熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったら①のなすを加え、しんなりするまで炒める。
③②にトマト缶・コンソメ・砂糖・ウスターソースを入れ、少し煮込む。
④火を止め、チーズを乗せてフライパンに蓋をし、チーズが溶けたら完成！

ワンポイントアドバイス

トマト缶は、トマトソース・カットトマト・トマトジュースなど何でも出来ます！

栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー218kcal、たんぱく質13.9g、脂質13.9g、塩分1.4g

幼児：エネルギー145kcal、たんぱく質9.3g、脂質9.3g、塩分0.9g

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

