



<b>《さわらのエスカベッシュ》</b> <b>★材料(1人分)★</b> ・さわら(切り身) 50g ・食塩 0.5g ・片栗粉 5g ・油 揚げられる程度用 ・玉ねぎ 15g ・トマト 15g ・パセリ 0.5g A: 酢 4.5g A: 砂糖 2.5g A: 食塩 0.1g <b>◆作り方◆</b> ①玉ねぎはうす切り、トマは角切り、パセリはみじん切りにする。 ②野菜をAに漬け込む。 ③魚に塩をふって片栗粉をつけて揚げる。 ④揚げたての魚に②をかける。		<b>《土用の丑の日》</b> この日は「うなぎを食べる」というのが定番ですが、「う」がつく食べ物を食べるとよいというところもあります。暑さに負けないよう、栄養価が高くスタミナたっぷりな牛を食べてパワーチャージをしましょう。		1日(木) 牛乳・かぼちゃポーロ ● ブルーン ちくわのいそべあげ こまつなのあえもの サラダうどん ぎゅうにゅう ☆バターラスク	2日(金) 牛乳・ホームパイ 🍌 パイナップル ぶたにくとなすのみそいため ゆかりあえ ごはん こもくじる ぎゅうにゅう あじしらべ
5日(月) 牛乳・ばかうけ 🍊 オレンジ ウィンナー チップスサラダ なつやさいかレー	6日(火) 牛乳・ハッピーターン 🍈 メロン さけのまよやき ほうれんそうのナムル むぎごはん みそしる	7日(水) 牛乳・コーンのお星さま 《たなばた》 📄 さんしょくゼリー ほしのハンバーグ コーンサラダ ちらしずし きらきらスープ	8日(木) 牛乳・ミニハートせんべい 🧀 チーズ フライドポテト ブロッコリーの おかかあえ やきそば	9日(金) 牛乳・リッツ 🍌 パナナ とりにくのあまずに きゃべつ しおこんぶあえ 発芽玄米ごはん とうがんスープ	
ぎゅうにゅう ☆レーズンむしばん 12日(月) 牛乳・新潟仕込み ● ブルーン かぼちゃのあまに シルバーサラダ ビビンバ	ぎゅうにゅう いなかのおかき 13日(火) 牛乳・味しらべ 🍊 オレンジ チキンナゲット グリーンサラダ サンドパン ミネストローネ	ぎゅうにゅう せんべい(ほしたべよ) 14日(水) 牛乳・とうもろこしあられ 🍌 パナナ さわらのエスカベッシュ いろどりソテー ごはん みそしる	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド 15日(木) 牛乳・星っこ 🍷 スイカ ぶたにくのしょうがやき きりほしだいこんサラダ むぎごはん すましじる	ジョア ミレービスケット 16日(金) 牛乳・ビスコ 🍌 パイナップル ぶたにくのシューマイ きゅうりのすのもの 発芽玄米ごはん やさいたっぷりマーボー	
ぎゅうにゅう フリッツ 19日(月) 牛乳・ぼたぼた焼き 🍊 オレンジ じゃがいものオープンやき ツナサラダ ドライカレー	ぎゅうにゅう やきおにぎり 20日(火) 牛乳・サラダせんべい 🍌 ぼたぼた さばのこうみやき ごもくきんぴら ごはん みそしる	ぎゅうにゅう てしおやせんべい 21日(水) 牛乳・野菜スナック 🍈 メロン ヒレカツ キャベツサラダ むぎごはん すましじる	☆フルーツゼリーあえ 22日(木) <b>《うみのひ》</b> 		
ぎゅうにゅう ばかうけ 26日(月) 牛乳・ぼりんこ 📄 なつみかんゼリー あつあげのちゅうかに ほうれんそうのごまあえ 発芽玄米ごはん みそしる	ぎゅうにゅう ☆わらびもち 27日(火) 牛乳・ミニのりすけ 🍷 スイカ とりにくのからあげ かいそうさらだ ツナチャーハン かぼちゃスープ	アイスcream 28日(水) 牛乳・甘辛せんべい 《どようろうのひ》🍌パナナ だいずのあまに(みまん: さつまいものあまに) フレンチサラダ ぎゅうどん	ぎゅうにゅう 29日(木) 牛乳・ばかうけ 🍊 オレンジ あじのたつたあげ コールスローサラダ ごはん ABCスープ	ぎゅうにゅう 30日(金) 牛乳・フリッツ ● ブルーン あげぎょうざ きゃべつのうめかつおあえ むぎごはん にくじゃが	
ぎゅうにゅう ゆきのやど(せんべい) フルーツクレープ ☆キャロットケーキ(チーズ)	☆カルピスポンチ		ぎゅうにゅう げんじパイ		

# 食育だより

## 正しい姿勢で食べよう！

食事は正しい姿勢で食べることが大事です。正しい姿勢で食事をすると、消化吸収がアップする・いいかみ合わせが保たれる・ボディバランスが保たれるなどの利点があります。

- 《正しい姿勢とは》①テーブルに向かって真っすぐ座る。  
②テーブルの間は、こぶし一つ分開ける。  
③椅子に深く腰掛ける。

- 《正しい姿勢》①クッション等を使用して机を体に合った高さにする。  
②足置き等を使用して足底が床につくようにする。  
③上半身をやや前かがみにし、少し顎を引く。

ご家庭でも正しい姿勢で食事をするように習慣づけましょう。

令和3年 7月 みなみこども園

7月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	Kcal	g	g	g
1	木 サラダうどん・竹輪の磯部揚げ・小松菜の和え物・ブルー	うどん	ツナ・胡瓜・人参・コーン	小松菜・人参・キャベツ・もやし	揚げ物) 竹輪の磯部揚げ	439	16.6	15	2.2
2	金 ごはん・豚肉となすのみそ炒め・ゆかり和え・五目汁・パイナップル	精白米	豚肉・なす・人参・玉ねぎ・ピーマン・みそ	キャベツ・胡瓜・人参・もやし・ゆかり	豆腐・大根・ごぼう・しめじ・葱	467	16.7	13.1	1.4
5	月 夏野菜カレー・ウインナー・チップスサラダ・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・なす・人参・かぼちゃ・トマト	ポテト・胡瓜・人参・キャベツ	ポイル) ウインナー	701	19.1	29.6	2.7
6	火 ごはん・鮭のマヨネーズ焼き・ほうれん草ナムル・みそ汁・メロン	精白米	鮭・玉ねぎ・マヨドレ	ほうれん草・もやし・人参・キャベツ・ゴマ	豆腐・油揚げ・なす・しいたけ・葱・みそ	533	22.6	20.1	1.9
7	水 ちらし寿司・星のハンバーグ・コーンサラダ・きらきらスープ・三色ゼリー	しらす・卵 さやえんどう 刻みのり	焼き) 星のハンバーグ	キャベツ・人参・胡瓜・コーン	豆腐・オクラ・かまぼこ・玉ねぎ・マロニー・人参	552	21	15.2	2.3
8	木 焼きそば・ブロッコリーのおかかあえ・フライドポテト・チーズ	中華麺	豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン・あおさ粉	ブロッコリー・胡瓜・人参・かつお節	揚げ物) フライドポテト	567	19.3	22.6	1.9
9	金 ごはん・鶏肉の甘酢煮・キャベツの塩昆布和え・とうがんスープ・バナナ	精白米	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	とうがん・もやし・しめじ・ベーコン・葱	485	16.9	10	1.6
12	月 ビビンバ・シルバーサラダ・かぼちゃの甘煮・ブルー	精白米	豚肉・もやし・人参・コーン・ほうれん草・ぜんまい・生姜・にんにく・ごま	マロニー・胡瓜・人参・キャベツ・マヨドレ	煮物) かぼちゃ	596	16.7	19.6	2
13	火 サンドパン・チキンナゲット・グリーンサラダ・ミネストローネ・オレンジ	パン	ハム・スライスチーズ	キャベツ・胡瓜・ブロッコリー	ツナ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・トマト	424	17.5	15.7	2.2
14	水 ごはん・さわらのエスカベッシュ・いるどりソテー・みそ汁・バナナ	精白米	さわら・玉ねぎ・トマト・パセリ	ウインナー・フライドポテト・キャベツ・人参	豆腐・油揚げ・なめこ・葱・みそ	615	22.9	24.1	2
15	木 ごはん・豚肉の生姜焼き・切干大根のサラダ・すまし汁・スイカ	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参	切干大根・人参・胡瓜・ツナ	豆腐・なると・えのきたけ・麩・三つ葉	551	14.6	11.5	1.4
16	金 ごはん・野菜たっぷりマーボー・胡瓜の酢の物・豚肉シューマイ・パイナップル	精白米	豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・なす・トマト・ピーマン	キャベツ・胡瓜・人参・しらす干し・わかめ	蒸し) 豚肉シューマイ	615	23.2	17.4	2
19	月 ドライカレー・じゃが芋のオープン焼き・ツナサラダ・オレンジ	精白米	豚ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・コーン	ツナ・胡瓜・人参・キャベツ	焼き) じゃが芋	489	16.4	17	1.4
20	火 ごはん・さばの香味焼き・五目きんぴら・みそ汁・バナナ	精白米	さば・葱	ごぼう・油揚げ・人参・こんにやく・さやえんどう	豆腐・しめじ・玉ねぎ・人参・ほうれん草	588	24.7	20	2
21	水 ごはん・ヒレカツ・キャベツのサラダ・すまし汁・メロン	精白米	豚肉・小麦粉・卵・パン粉・油	キャベツ・胡瓜・人参	豆腐・かまぼこ・人参・椎茸・葱	454	19.1	11.7	1.5
26	月 ごはん・厚揚げの中華煮・ほうれん草ごま和え・みそ汁・夏みかんゼリー	精白米	厚揚げ・豚肉・ニラ・人参・玉ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・人参・もやし・ごま	油揚げ・じゃが芋・葱・わかめ	574	21.1	20.2	2.3
27	火 ツナチャーハン・鶏肉の唐揚げ・海藻サラダ・南瓜のスープ・スイカ	ツナ・玉葱 ピーマン 人参・コーン	鶏肉	胡瓜・人参・キャベツ・わかめ・ハム	かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュルーム・豆乳	555	21.6	18.5	2.3
28	水 牛丼・大豆の甘煮・(未満はさつま芋の甘煮)・フレンチサラダ・バナナ	精白米	牛肉・玉ねぎ・小松菜・しらたき・葱	キャベツ・胡瓜・人参・ブロッコリー	煮物) 大豆 (未満はさつま芋)	609	21.8	21.2	1.3
29	木 ごはん・あじの竜田揚げ・コールスローサラダ・スープ(ABC)・オレンジ	精白米	あじ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・マヨドレ	マカロニ・玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・人参	503	14.3	12.7	1.5
30	金 ごはん・肉じゃが・キャベツのうめかつお和え・揚げギョウザ・ブルー	精白米	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・こんにやく・さやえんどう	キャベツ・胡瓜・人参・梅びしお	揚げ物) ギョウザ	566	16.7	16.7	1.7