

8月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
オレンジゼリー (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	ポップコーン (牛乳)	クッキー (牛乳)
10	11	12	13	14
お休み	カルピスゼリー (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)
17	18	19	20	21
☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	☆お楽しみ☆ (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)
24	25	26	27	28
☆お楽しみ☆ (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	ラスク (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	わらび餅 (牛乳)
31				
たこ焼き (牛乳)				

カミカミ習慣

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の給食にはすいかを入れました。

すいかは漢字で「西瓜」です。字の通りウリ科の植物で胡瓜・メロン・南瓜などの仲間です。すいかはむくみの改善にとってもいいです。又、冷やして食べると食感が良く甘味もましますよ。

栄養士 水田 清美



夏バテ予防におすすめレシピ

ニラ玉

材料

豚肉………2枚
ニラ………1/5袋
塩 ……少々
卵………2個
鶏ガラスープ(顆粒)
……小さじ1/3
牛乳………大さじ1

作り方

- ①卵に鶏ガラスープ・牛乳を入れボウルでかき混ぜておく。
- ②豚肉を食べやすい大きさにカットし塩で炒める。
- ③豚肉に火が通ったら3cmにカットしたニラを入れる。
- ④③に卵を入れひとまとまりになるように火を通し出来上がり。



卵アレルギーはゴーヤチャンプルーはいかがでしょうか？

ゴーヤチャンプルー

材料

豚肉………100g
ゴーヤ………45g
塩 ……少々
豆腐………300g
めんつゆ…大さじ2
(2倍濃縮)
玉葱………1/4個

作り方

- ①豚肉を一口大に切り、豆腐・玉葱・人参は食べやすい大きさに切る。
- ②ゴーヤは半分に切り、種をとり薄切りにして塩を少々まぶしておく。
- ③豆腐を油で両面焼いて一度とりだす。
- ④豚肉・ゴーヤ玉葱・人参の順番で炒め弱火にして2分蓋をして蒸す。
- ⑤④に豆腐を入れめんつゆを入れ塩で味を整える。お好みでかつおを入れてもいいです。