

後期 7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、7月14日以外毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
箸 7月 箸は毎日持ってきましょう パンの日にはスプーンが付きます ごはんの日のスプーンマークの日に スプーンを配りましょう スプーン		1 半夏生メニュー ①ごはん ②たこボールのすまし汁 ③さばの塩焼き ④ごま酢炒め さばのしおやきは 「ほね」に ちゅうい!	2 ①ミルクツイスト ②ニョッキのケチャップ煮 ③チキンナゲット(3こ) ④サイダーゼリー ニョッキは、団子ではなく、パスタの仲間です。じゃがいもと小麦粉から作られています。 ニョッキは よくかんで食べましょう。	3 スプーン ①ごはん ②卵入りコンスープ ③にらまんじゅう(2こ) ④ピビンバ 韓国海苔 ピビンバは、韓国朝鮮料理の米料理の一つで混ぜご飯にすることが多いです。ごはんといっしょに食べてください。
6 七夕メニュー ①ごはん ②七夕汁 ③星形コロッケ ④豚肉のしぐれ煮 七夕ゼリー(直送) 7月7日は七夕です。今日の七夕には、米粉からできた“ビーフン”が入っています。ゼリーの空き容器は重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろに入れて返してください。	7 ①コッペパン ②キャロットスープ(米粉) ③ハンバーグのケチャップソースかけ ④鶏肉とズッキーニの黒こしょう炒め ズッキーニの見た目は、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏に美味しい野菜です。	8 ①わかめごはん ②豚汁 ③白身魚のフリッター ④ささみときゅうりの酢の物 しろみざかなのフリッターは 「ほね」に ちゅうい!	9 ①コッペパン ②レタスと春雨のスープ ③鶏肉のオニオンソースかけ ④ひきわり大豆のドライカレー ミルククリーム ひきわり大豆とは、皮をむいた大豆を細かくしたものです。豚肉のミンチといっしょにいためてドライカレーにしています。	10 スプーン ①ごはん ②マーボー豆腐 ③棒ぎょうざ ④冷やし中華 マーボー豆腐の味付けに使っているトウバンジャンは、そら豆から作ったみそに、とうがらしを混ぜた中国の調味料です。
13 ①ごはん ②あさりのみそ汁 ③豊中野菜入りコロッケ ④豚肉とピーマンの炒め物 鶏そぼろ 今日のコロッケは豊中市でとれたじゃがいもと玉ねぎが入っています。	14 ①コッペパン ②ミネストローネ ③あらびきフランクフルトソーセージ ④コールスローサラダのむヨーグルト 今日は牛乳の代わりに、初めて“のむヨーグルト”を出しました。ストローを差して飲んでください。ごみの捨て方はメモを見てください。	15 スプーン ①ごはん ②夏野菜の米粉チキンカレー ③オムレツ ④冷凍みかん みかんには、いろいろな種類があります。日本では温州みかんが和歌山県や愛媛県、静岡県でたくさん作られています。	16 ①コッペパン ②わかめスープ ③鶏肉の唐揚げ ④ミニ焼きそば ミニ焼きそばは、キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。	
のむヨーグルト 8月		26 スプーン ①ごはん ②スープカレー ③揚げかぼちゃ ④枝豆 スープカレーは北海道の郷土料理の一つです。油で揚げた野菜といっしょに食べることが多いです。今日は、油で揚げた かぼちゃといっしょに食べてみてください。	27 ①コッペパン ②肉団子のケチャップ煮 ③白身魚のフリッター ④ウインナーとコーンのソテー しろみざかなのフリッターは 「ほね」に ちゅうい!	
31 スプーン ①ごはん ②たんたんビーフン ③鶏肉のステーキソースかけ ④カラフルゼリー たんたんビーフンはみそ味のスープに、米からできた“ビーフン”とトウバンジャンを少し入れてピリからに味付けしています。	箸 箸は毎日 持ってきましょう。 スプーン スプーンは、パンの日と スプーンマークのある ごはんの日に配りましょう。	配膳の参考に してください。	ごはんの日 パンの日	使用する食器は一例です