

2021年7月献立

献 立 表

仁川ウエル保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
人気メニュー紹介♪ 『お麩のきな粉ラスク』 ・焼き麩 30g ・バター 大さじ2(24g) ・きな粉 大さじ2 ・砂糖 大さじ1 ①フライパンにバターを焦がさないように溶かし、麩の両面を返しながら炒める。 ②きな粉、砂糖を混ぜ合わせ、①をからめる。			1 ご飯 ゴーヤチャンブ ルー ブロッコリーサラ ダ わかめスープ 麩のきな粉ラスク 牛乳	2 ご飯 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 ココアフレンチ トースト 牛乳	3 豚丼 白菜とツナのごま 和え りんご ブルーベリーヨー グルト 牛乳
5 納豆ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳	6 ご飯 鮭の南蛮漬け 小松菜とベーコン炒め とうがんスープ ホットドッグ 牛乳	7 ★たなばたメニュー★ たなばたカレー パイナップルラッ ジー すいか きらきらゼリー 牛乳	8 ロールパン 鶏肉のケチャップ 煮 ブロッコリーとツ ナのサラダ コーンスープ 鮭おにぎり 麦茶	9 ご飯 鶏つくね いんげん胡麻あえ みそ汁 おさつバター 牛乳	10 肉うどん キャベツのおかか 和え オレンジ 牛乳
12 ご飯 なすと豚肉のみそ炒め はるさめサラダ かき玉汁 セサミクッキー 牛乳	13 ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーとち くわのサラダ ズッキーニのスー ブ かぼちゃドーナツ 牛乳	14 とうもろこしご飯 高野豆腐の煮物 みそ汁 ぶどう かぼちゃ 牛乳	15 冷やし中華 中華スープ キウイフルーツ チキンナゲット 牛乳	16 ご飯 きすの天ぷら かぼちゃの甘煮 豚汁 梅しそしらすおに ぎり 麦茶	17 チキンライス コーンスープ りんご 牛乳
19 ご飯 あじのかば焼き おくらの梅和え みそ汁 お好み焼き 麦茶	20 ★シークレットハンバーグの日★ ロールパン ハンバーグ 塩ゆで枝豆 ミネストローネ じやことひじきの 混ぜご飯 牛乳	21 ご飯 チンジャオロース きゅうりのごまサ ラダ 中華コーンスープ 牛乳	22 23 24		
26 ナポリタン トマトのイタリアンサラダ おくらスープ パイナップル 中華おこわ 麦茶	27 ご飯 筑前煮 モロヘイヤのおか か和え みそ汁 ゆでとうもろこし 牛乳	28 中華丼 棒棒鶏 わかめスープ オレンジ チーズマフィン	29 ご飯 鮭のみぞや焼き 切干し大根の煮物 すまし汁 ワインバーpai 牛乳	30 枝豆ご飯 豚肉のしょうが焼 き ボテトサラダ 木綿豆腐 カットわかめ ねぎ かつお・昆布だし 汁 しょうゆ 食塩 砂糖 牛乳	31 そぼろ丼 ブロッコリーとツ ナのサラダ わなかスープ 牛乳

お楽しみ！七夕メニュー★
★ターメリックライスのカレー★
 ターメリック粉とは？しょうが科の植物、ウコンのこと。カレー粉やたくあん漬けの黄色い色づけに使われています。消化促進、殺菌作用など、体にも良いターメリックです。
★パイナップルラッシー★
 ラッシーとは？インド料理の飲み物で、ヨーグルトと牛乳、砂糖を混ぜ合わせ、どろっとした濃厚なものやさらさらと飲めるものもあり、さまざまです。日本では、さらっと口ぬけのものが好まれますが、本場インドでは、濃厚なものが多く、塩で味付けするラッシーもよく飲まれているそうです。今回は、みんなの好きなバインを混せてさっぱり美味しいラッシーです！

旬の魚「きす」
 6月から9月ごろが旬のきす。ふわっとしたクセのない淡白な味の白身魚です。魚が苦手な子も、美味しく味わってもらえるように、揚げたてを提供したいと思います！

『保育園で使用する食材について』
 基本は、国産です。しかし、他国でも国産のものより新鮮だったり仕入れが安全なものは、使用していきます。
 例えば鮭はチリ産のほうが脂がのってしつとり食べやすく、業者で扱う頻度が国産の鮭よりも多いのでとても新鮮で安心です。産地は、その都度、お知らせしたいと思います。