



7月 献立表



日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	大根煮 麦茶	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	ツナ 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃが芋	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 えのき草 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく 青のり 大根	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 トマトケチャップ 麦茶
2	金	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 たらの味噌焼き 大根の梅和え バイナップル 麦茶	ごまおこし 牛乳	木綿豆腐 たら 味噌 牛乳	米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま さつま芋	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが 大根 チンゲン菜 人参 ねりうめ バイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
3	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜炒め キャベツのマヨ和え オレンジ 麦茶	バナナ蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 トマトケチャップ
5	月	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 夏野菜カレー 野菜スティック ジャムヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー 小魚 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク 煮干し	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 きゅうり りんごソース ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
6	火	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ささみフライ ひじきの煮物 グレープフルーツ 麦茶	ベーコンブレッド 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 ベーコン	米 玄米 さつま芋 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 強力粉 砂糖 無塩バター マンナビスケット	昆布 干しいたけ チンゲン菜 ひじき しらたき 人参 グリーンピース グレープフルーツ 玉ねぎ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 塩 ドライイースト
7	水	小魚 麦茶	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 さとま芋とポテトのマヨサラダ スイカ 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ かつお節 鶏卵 牛乳 煮干し	米 砂糖 ごま そうめん さとま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	焼きのり 昆布 干しいたけ オクラ 人参 フロccoli コーン すいか	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
8	木	ウエハース 麦茶	マーボー茄子丼 中華スープ もやしとハムのサラダ オレンジゼリー 麦茶	ポップコーン 牛乳	豚ひき肉 味噌 ロースハム 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ポップコーン ウエハース	なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ もやし 人参 オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
9	金	スティックきゅうり 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 さばの煮付け 納豆和え チーズ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ さば 納豆 チーズ 小豆 牛乳	米 砂糖 薄力粉	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ しょうが 白菜 人参 ほうれん草 きゅうり	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
10	土	蒸しかぼちゃ 麦茶	チキンライス コンソメスープ 切干大根のサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	鶏肉	米 無塩バター 砂糖 油 ごま	玉ねぎ コーン 人参 しめじ 小松菜 切干大根 トマト グレープフルーツ 南瓜	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 万能つゆ 麦茶
12	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 焼肉炒め もやしときゅうりのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	味噌 豚肉 牛乳 煮干し	米 小切麩 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ クラッカー マシュマロ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
13	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ピザ丼 中華スープ ピーマンと野菜のサラダ バナナ 麦茶	お豆腐ドーナツ 牛乳	豚ひき肉 干しえび 納こし豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ピーパン 薄力粉 無塩バター じゃが芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 わかめ キャベツ トマト バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 万能つゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
14	水	ボン菓子 麦茶	麦ご飯 味噌汁 コロケ 白菜としらすのサラダ グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	味噌 油揚げ しらす 鶏卵	米 押し麦 コロケ 油 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
15	木	せんべい 麦茶	わかめご飯 ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風味き キャベツとコーンのソテー スイカ 麦茶	梅おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ かつお節	米 油 せんべい	わかめ ご飯の素 ズッキーニ 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン すいか ねりうめ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ
16	金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	いちごミルクかん 麦茶	味噌 油揚げ 赤魚 チーズ 牛乳	米 ごま マカロニ 砂糖 いちごジャム ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 人参 寒天	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
17	土	スティックきゅうり 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 白菜の塩昆布和え オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ えのき草 長ねぎ 小松菜 しょうが もやし 人参 チンゲン菜 白菜 きゅうり 塩昆布 オレンジ 南瓜	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 麦茶 みりん
19	月	ビスケット 麦茶	冷やし中華 ジャーマンポテト バイナップル 麦茶	コーンおにぎり 牛乳	鶏卵 鶏肉 ウィンナー 牛乳	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 無塩バター マンナビスケット	きゅうり トマト 玉ねぎ バセリ バイナップル コーン	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 水 塩 麦茶
20	火	蒸しさとま芋 麦茶	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ キャベツマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	スパゲティ 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	なす 玉ねぎ 焼きのり 人参 えのき草 キャベツ コーン トマト グレープフルーツ バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶
21	水	クラッカー 麦茶	【大暑】枝豆ご飯 味噌汁 天ぷら(えび・かぼちゃ) なめたけ和え チーズ 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 木綿豆腐 えび チーズ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 せんべい クラッカー	枝豆 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 南瓜 キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 とうもろこし	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24	土	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のマリネサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 牛乳	米 さつま芋 パン粉 砂糖 油 薄力粉	人参 チンゲン菜 玉ねぎ ダイズトマト バセリ 白菜 コーン オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
26	月	小魚 麦茶	ご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 きな粉 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ グレープフルーツ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 塩
27	火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 かれないのおから揚げ 小松菜のお浸し バイナップル 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 高野豆腐 かいり かつお節 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし 人参 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
28	水	クラッカー 麦茶	豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め レタスとベーコンのスープ フレンチサラダ チーズ 麦茶	冷やし風そうめん 牛乳	豚肉 ベーコン チーズ 味噌 牛乳	米 きび 黒米 薄力粉 油 砂糖 そうめん ごま クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス キャベツ フロccoli きゅうり 長ねぎ 昆布	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 みりん
29	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ炒め きゅうりのゆかり和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ゆかり オレンジ りんごジュース アガー	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
30	金	蒸しじゃが芋 麦茶	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ツナサラダ グレープフルーツ 麦茶	鉄分クッキー 牛乳	鶏肉 ツナ 鶏卵 牛乳	野菜パン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 ごま じゃが芋	南瓜 玉ねぎ しめじ コーン 白菜 パプリカ 小松菜 グレープフルーツ ひじき	水 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
31	土	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さらわの香り焼き 野菜炒め バナナ 麦茶	キャロットピラフ 牛乳	味噌 さらわ 牛乳	米 小切麩 ごま油 油 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ 小松菜 人参 バナナ 玉ねぎ グリーンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
児 平均量	611	21.3	18.5	278	1.6
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	499	17.2	14.4	237	1.3



7月 献立表【補食・夕食】



令和3年

ナーサリー-糀谷

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	ご飯 味噌汁 お麩子チャンプルー さつま芋の煮物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉	米 車麩 油 さつま芋	昆布 干しいたけ キャベツ ほうれん草 白菜 人参 万能ねぎ わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
2 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ソテー 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 マーマレード 油	昆布 干しいたけ 万能ねぎ ほうれん草 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
3 土	ご飯 味噌汁 豚肉団子とじゃが芋の煮物 チンゲン菜の酢の物 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 小切麩 パン粉 じゃが芋 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 人参 チンゲン菜 大根 コーン	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	肉うどん 大根のきんぴら 麦茶	ミニ肉うどん 麦茶	豚肉	うどん 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 さやいんげん	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 みりん 麦茶
6 火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 白菜コールスローサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 じゃが芋 砂糖 油 ごま	人参 ほうれん草 玉ねぎ ダイズトマト 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 みりん
7 水	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 野菜炒め 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭	米 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ バセリ キャベツ 玉ねぎ ピーマン	水 塩 チキンスープの素 麦茶
8 木	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼き ポテトサラダ 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 砂糖 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ わかめ チンゲン菜 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
9 金	ご飯 すまし汁 かれのねぎ味噌焼き 春雨の甘酢和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	かれい 味噌	米 砂糖 春雨 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 人参 えのき茸 長ねぎ チンゲン菜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
10 土	そぼろ丼 味噌汁 白菜の煮浸し 麦茶	せんべい 果物 麦茶	豚ひき肉 味噌 油揚げ	米 砂糖 油 じゃが芋 せんべい	焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
12 月	ご飯 味噌汁 たららの煮付け 大根のおかか和え 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 たら かつお節	米 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 大根 人参 小松菜 わかめご飯の素	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
13 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の海苔和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 鶏肉	米	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 焼きのり コーン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
14 水	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き いんげんのそぼろ炒め 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	味噌 さば 豚ひき肉	米 小切麩 砂糖 油 ごま	昆布 干しいたけ えのき茸 小松菜 さやいんげん 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
15 木	ご飯 味噌汁 豚肉のたま煮 ナムル 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 じゃが芋 ごま油 砂糖 片栗粉 クラッカー	昆布 干しいたけ わかめ 白菜 人参 グリンピース 小松菜 大根 バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
16 金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツサラダ 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ 人参 バセリ 青のり	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
17 土	ツナの和風スパゲティ コンソメスープ もやしとコーンのサラダ 麦茶	ミニツナの和風スパゲ ティ 麦茶	ツナ	スパゲティ 油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 麦茶
19 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き キャベツのゆかり和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 パン粉 せんべい	昆布 干しいたけ わかめ ほうれん草 バセリ キャベツ 人参 チンゲン菜 ゆかり グレープフルーツ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
20 火	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ピーンの和え物 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖 ピーフン ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 万能ねぎ 長ねぎ チンゲン菜 人参 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 穀物酢 麦茶
21 水	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 粉ふき芋 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 ごま油 じゃが芋 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 ほうれん草 もやし 人参 ピーマン 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
24 土	焼き鶏丼 すまし汁 ほうれん草の味噌和え 麦茶	ミニ焼き鶏丼 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖	焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
26 月	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華煮 かぼちゃのごま和え 麦茶	ごま塩ご飯 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	キャベツ 人参 干しいたけ 白菜 グリンピース 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
27 火	チキンピラフ コンソメスープ 白菜のマヨサラダ 麦茶	ミニチキンピラフ 麦茶	鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 バセリ 南瓜 コーン 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 麦茶
28 水	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 大根と油揚げの煮物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 油揚げ	米 小切麩	昆布 干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 大根 人参 さやいんげん	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶
29 木	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 浅漬け 麦茶	青のりご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ わかめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 キャベツ 青のり	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
30 金	ご飯 味噌汁 チキンソテー 大根サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 薄力粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 小松菜 バセリ 大根 コーン 人参	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
31 土	豚丼 味噌汁 チンゲン菜の和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐	米 油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶

ばくばく だより

2021年
7月号



- 梅雨明けが近づき、気温の高い日が多くなってきました。夏は、もうすぐそこまで来ています。暑い夏を元気に過ごすためにも、熱中症予防の4つのポイントに気を付け、暑さに負けない身体作りを心掛けてみましょう。
- ①喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。子ども達は大人よりも新陳代謝が活発なため、汗や尿で体内の水分が失われやすいです。
 - ②水分補給は常温の飲み物を心掛けてみましょう。冷たい飲み物の摂り過ぎは冷えの原因になります。
 - ③ジュースや清涼飲料水の飲みすぎに注意を。砂糖や甘味料を多く含む飲料は、血糖値が上がり食欲低下につながります。
 - ④睡眠不足、栄養不足に注意を。規則正しい生活を心掛けることも大切です。また、食事の水やお茶の飲みすぎは食事を十分に食べられなくなる恐れがあります。よく噛んで、適度に水分を摂りながら食事をしましょう。

《毎月19日は食育の日です》

水分の多い食材を活用しよう

夏は水分の多い食材を上手に取り入れ、食事からも水分を摂りましょう。

トマト

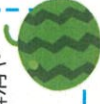
体にたまった熱を冷まします。

また、夏の紫外線による肌の酸化を回復してくれます。



スイカ

体のむくみやだるさ、食欲不振を改善してくれ、夏バテ解消や熱中症予防に効果的です。



オクラ

ネバネバ成分が胃腸の粘膜に潤いを与えて消化を助けてくれます。疲労回復の効果があります。



こんにやく

摂りすぎた塩分を排出してくれる役割があります。食物繊維が豊富で、便秘に効果があります。



お星様クッキー



《約20～30枚分》

- ・薄力粉・・・90g (ふるっておく)
- ・てんさい糖・・・35g
- ・無塩バター・・・45g (常温に戻しておく)
- ・卵・・・1/2個 (常温に戻しておく)

《作り方》

- ①ボウルにバター、てんさい糖を入れホイッパーで白っぽくなるまですり混ぜます。
- ②溶いた卵を数回に分けて加え、その都度しっかりと混ぜ合わせます。
- ③粉を加え、さっくり粉気がなくなるまで混ぜ合わせます。
- ④ラップに包み、冷蔵庫で最低1時間寝かせます。
- ⑤麺棒で6mmに伸ばし、型抜きで星形に抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べ焼成します。(170℃10～15分)

今月の二十四節気

小暑 (ひなつ) 7月6日頃

梅雨明けで気温が急に上がって、本格的な夏を迎えます。この小暑から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。

大暑 (おおひら) 7月22日

最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し先になります。土用のうなぎ、風鈴、花火、浴衣と夏の風物詩が目白押しです。

女二十四節気とは女性の自安として季節や昔、農作物を育てた際です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の撰録をしています。



食育と給食道で「世界へ発信」
株式会社ミールケア