

7月献立表

令和4年

ナーサリー糀谷

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	金	牛乳	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 鶏肉と厚揚げのカレー煮 バイナッブル 麦茶	ポップコーン 牛乳	ツナ 味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 片栗粉 ポップコーン 油	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 わかめ 玉ねぎ ズッキーニ バイナッブル	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ カレー粉 料理酒 みりん チキンスープの素 麦茶			
2	土	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め かぼちゃのごま和え オレンジ 麦茶	ミルクくずもち ウエハース 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳 きな粉	米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 南瓜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶			
4	月	牛乳	麦ご飯 味噌汁 コロッセ 小松菜の炒り玉子と和え グレープフルーツ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 鶏卵 牛乳	米 押し麦 小切鰾 コロッセ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア			
5	火	牛乳	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 納豆和え パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 油揚げ あじ 納豆 牛乳	米 ごま油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 水菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 ほろれん草 パナナ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶			
6	水	牛乳	マーボー茄子牛丼 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃが芋	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 干しいたけ にら 切干大根 きゅうり トマト オレンジジュース アガー 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶			
7	木	牛乳	【小暑】いなりご飯 そうめん汁 さつま芋とブロッコリーのサラダ スイカ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	油揚げ かつお節 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 オクラ ブロッコリー コーン すいか	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー			
8	金	牛乳	ご飯 味噌汁 ツナじゃが煮 白菜の和え物 チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 ツナ チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 人参 しらたき グリンピース 白菜 チンゲン菜 オレンジジュース アガー	水 万能つゆ 麦茶			
9	土	牛乳	チキンライス コンソメスープ もやしとハムのサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ コーン 人参 しめじ ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり オレンジ 南瓜	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ みりん			
11	月	牛乳	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	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 玄米 小切鰾 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 ひじき しらたき 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー			
12	火	牛乳	ピピンパン 中華スープ ピーマンと野菜の和え物 パナナ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ビーン ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 わかめ キャベツ パプリカ パナナ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶			
13	水	牛乳	ご飯 夏野菜カレー 野菜スティック オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 なす トマト 大根 きゅうり オレンジ	水 カレールウ 麦茶 塩			
14	木	牛乳	ご飯 ズッキーニのスープ 鶏肉のピザ風味焼き キャベツとコーンのソテー ヨーグルト 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 砂糖 ウエハース	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 ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶			
15	金	牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き マカロニの人参ドレッシングサラダ バイナッブル 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 小豆 牛乳	米 ごま マカロニ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 オクラ ほうれん草 人参 バイナッブル	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 ベーキングパウダー			
16	土	牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉炒め 白菜の塩昆布和え チーズ 麦茶	ミルクゼリーアップルソース ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ウエハース	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき巻 小松菜 玉ねぎ パプリカ しょうが にんにく 白菜 きゅうり 塩昆布 アガー りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶			
19	火	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 いちじジャム クラッカー	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ ほうれん草 なめ菜 グレープフルーツ	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			
20	水	牛乳	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ 麦茶	コーンご飯 小魚 麦茶	鶏肉 鶏肉 ウインナー 煮干し 牛乳	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 米 無塩バター	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ オレンジ コーン	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶			
21	木	牛乳	ご飯 味噌汁 さばの煮付け もやしときゅうりのマヨサラダ スイカ 麦茶	マカロニポリタン 牛乳	味噌 木綿豆腐 さば 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ	昆布 干しいたけ 切干大根 にら しょうが もやし きゅうり 人参 すいか 玉ねぎ ピーマン	水 万能つゆ 料理酒 塩 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素			
22	金	牛乳	【大暑】オクラ梅ご飯 味噌汁 天ぷら(えび かぼちゃ) 大根のおかか和え バイナッブル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 えび かつお節 牛乳	米 小切鰾 薄力粉 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	オクラ きゅうり ねりうめ 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき巻 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 バイナッブル	水 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶			
23	土	牛乳	ご飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	豚ひき肉 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 食パン 無塩バター	人参 小松菜 玉ねぎ ダイストマト パセリ 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			
25	月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き キャベツのツナ和え グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 ツナ 鶏卵 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ コーン キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー			
26	火	牛乳	雑穀ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	カルピスヨーグルトかん ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 カルピス 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 パプリカ オレンジ 寒天 バイナッブル	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶			
27	水	牛乳	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き 小松菜の蒸し焼 ジョア 麦茶	ゆでとうもろこし せんべい 牛乳	味噌 かれい 油揚げ ジョア 牛乳	米 ごま ごま油 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 とろろこし	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶			
28	木	牛乳	お野菜パン レタスとベーコンのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ バイナッブル 麦茶	ごま塩ご飯 小魚 麦茶	ベーコン 豚肉 煮干し 牛乳	野菜パン 薄力粉 油 砂糖 米 ごま	人参 レタス 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 大根 バイナッブル	水 チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶			
29	金	牛乳	二色そばろし 味噌汁 きゅうりの甘酢和え チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 小切鰾 フルーツパン	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶			
30	土	牛乳	茄子とチキンの和風ソバゲティ コンソメスープ トマトサラダ オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	スバゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター	なす 玉ねぎ 南瓜 えのき巻 小松菜 キャベツ コーン トマト オレンジ	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			

☆ 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)
幼児 目標量	659	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	665	20.7	17.7	308	1.5
乳児 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
乳児 平均量	454	16.7	14.2	257	1.3



7月 献立表【夕食・補食】



令和4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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	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	わかめご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 小切麩 バン粉 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 わかめご飯の素	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
2 土	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	コーンご飯 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	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 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
4 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 チンゲン菜 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
5 火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 さつま芋サラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	鶏肉 かつお節	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 えのき草 小松菜 玉ねぎ ダイストマト きゅうり	水 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
6 水	ご飯 味噌汁 さわらのムニエル 野菜炒め 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 さわら	米 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 万能ねぎ バセリ チンゲン菜 もやし ビーマン わかめご飯の素	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶
7 木	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼き コールスローサラダ 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 小切麩 砂糖 ごま 油 せんべい	昆布 干しいたけ えのき草 ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
8 金	ご飯 すまし汁 かれの味噌煮 春雨の甘酢和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	かれの味噌	米 砂糖 春雨 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
9 土	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し肉団子 白菜の煮浸し 麦茶	ミニチキンピラフ 麦茶	味噌 豚ひき肉 油揚げ 鶏肉	米 じゃが芋 バン粉 油	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 バセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 チキンスープの素
11 月	ご飯 味噌汁 たらの煮付け 小松菜のおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 たら かつお節	米 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ いら 小松菜 白菜 人参	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
12 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き もやしといんげんのごま和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 切干大根 長ねぎ もやし さやいんげん 人参 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
13 水	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 白菜のそぼろ炒め 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 さば 豚ひき肉	米 小切麩 砂糖 油	昆布 干しいたけ えのき草 ほうれん草 白菜 玉ねぎ 人参 わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
14 木	ご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 大根ナムル 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 人参 チンゲン菜 大根 きゅうり 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
15 金	ご飯 味噌汁 ハンバーグ キャベツサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 さつま芋 バン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
16 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 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 玉ねぎ 大根 人参 バセリ もやし コーン	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 麦茶
19 火	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプル かぼちゃの煮物 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	米 車麩 油 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 南瓜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
20 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のバン粉焼き チンゲン菜のゆかり和え 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉	米 バン粉 せんべい	昆布 干しいたけ わかめ ほうれん草 バセリ チンゲン菜 キャベツ 人参 ゆかり バナナ	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
21 木	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 粉ふき芋 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 ごま油 じゃが芋 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ もやし 人参 グリーンピース 青のり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
22 金	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ピーンの和風マヨサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉	米 さつま芋 油 砂糖 ピーン ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 長ねぎ きゅうり 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 麦茶
23 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 えのき草 わかめ ほうれん草 もやし 人参	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
25 月	ご飯 中華スープ 豚肉と野菜の中華煮 さつま芋のごま炒め 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚肉 かつお節	米 ごま油 片栗粉 さつま芋 ごま 油	人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
26 火	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきと鶏ささみの和え物 麦茶	鮭ご飯 麦茶	味噌 鮭 鶏肉	米 小切麩 砂糖 油 ごま油	昆布 干しいたけ えのき草 ほうれん草 ひじき しらたき 人参	水 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
27 水	チキンピラフ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 バセリ チンゲン菜 キャベツ きゅうり ゆかり	水 チキンスープの素 塩 麦茶
28 木	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 小松菜のソテー 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 バン粉 片栗粉 油 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 えのき草 わかめ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし バナナ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
29 金	ご飯 コンソメスープ あじのムニエル 大根サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	あじ	米 さつま芋 薄力粉 油 砂糖	人参 しめじ バセリ 大根 ブロッコリー わかめご飯の素	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
30 土	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 白菜の海苔和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	高野豆腐 豚肉 味噌	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 万能ねぎ もやし ビーマン 白菜 きゅうり 人参 焼きのり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶

ばくばく だより

2022年
7月号



梅雨明けの知らせが届く季節となりました。子どもたちは雨雲を吹き飛ばすかのよう
うに元気に活動をしています。

梅雨が明けるとプールや水遊び、屋外での活動が本格化します。益々日差しが強くなり、気温が急上昇することで食欲の低下を招くほか、汗を多くかくため体内の水分やミネラルのバランスを崩しやすく、体力を消耗しエネルギー不足に陥ることがあります。主食であるご飯やパン、麺類をしっかりとることだけでなく、体内でエネルギーを作るためのビタミンB群が不可欠です。ビタミンB群が豊富に含まれる食材には豚肉、豆腐などの大豆製品、ごま、うなぎなどがあります。また、クエン酸には疲労回復の効果があります。クエン酸は梅干しやレモン、お酢などに含まれており、料理をさっぱりと食べやすくするので上手に毎日の食事に取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

今月の二十四節気

小暑 (しょうしょ) 7月7日頃

梅雨明けで気温が急に上がり、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 (おほしほ) 7月23日頃

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。

★二十四節気とは☆
昔、暦作物を作るための目安として季節や自然の変化を記した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をひんだんに用いた給食の撰録をしています。



《毎月19日は食育の日です》

水分補給は何を飲む？



夏は他の季節と比べて汗をかきやすく、激しい運動をしながらも気づかないうちに発汗しています。こまめな水分補給が熱中症予防のコツです。子どもたちに必要な1日の水分量は体重1kgあたり100ml。汁物やご飯などの食事からの水分に加え、外遊びやお昼寝の前後など、意識的に水分をとるようにしましょう。日常的に飲むものとしては水や麦茶で十分です。激しい運動や、多量に汗をかいてしまうときには甘さ控えめの手作り経口補水液がおおすすめです。手作り経口補水液をご家庭でもお試しください。

水	砂糖	塩	レモン果汁
500ml	大さじ2	小さじ1/4	大さじ1

そうめん汁

《約4人分》

・だし汁	600ml	・そうめん	20g
・醤油	大さじ1	・オクラ	3〜4本
・塩	少々	・人参	中1/4本
		・かつお節	0.8g

《作り方》

- ①お好みの材料でだしを取り、醤油と塩で味を調えます。
- ②①の粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③オクラは下茹で後、小口切りにし、人参は千切りや星型に型抜きし、茹でておきます。
- ④そうめんを茹で、冷水で冷やします。
- ⑤お椀にそうめんを盛り、②の汁をかけ、③のオクラと人参を飾ります。
- ⑥最後にかつお節をかけて、完成です。

☆園では昆布と干しいただけのだしを使用しています。かつお節と昆布の合わせだしにしても、おいしく召上がりいただけます。



食育と給食で「世界」へ発信
株式会社ミールケア