



きゅうしょくだよ



H26. 8/1

杉ノ子保育園



食欲を増すためのポイント



夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲が衰えます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

夏野菜+香味野菜

なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜に、しょうが、みょうが、しそなどの香味野菜を少量加えてアクセントをつけます。



酸味を利用

焼き魚や天ぷらの付け汁、スープ、お浸しなどにレモンの搾り汁をかけます。



カレー粉やにんにくを上手に

夏野菜にカレー粉を加えて味を整えたり、豚肉料理や餃子ににんにくを加えます。



茄子のシソ巻き

材料 (4人分)

作り方



なす...二本
シソ(大葉)...20枚ほど
味噌...大さじ2
みりん...大さじ2
サラダ油...大さじ1程度

1. なすを縦に5~6等分に切り、横に半分に分ける。
2. 調味料を合わせ、なすに塗る。
3. 2にシソを巻く。巻き終わりを下にしてサラダ油を引いたフライパンで5~10分弱焼く。

7月の七夕パーティー



		献立名	おやつ
1	金	ごはん 豊後汁 納豆のねばねば和え 果物	豆乳ラッシー 枝豆 棒チーズ
2	土	チキンライス コーンスープ	バナナ 牛乳
4	月	ごはん 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ かき玉汁 果物	黄粉揚げパン ミルク
5	火	ごはん 魚のカレー揚げ ごぼうのマヨサラダ すまし汁 果物	コーンマヨネーズトースト ミルク
6	水	ごはん ピザバーグ さわやかキャベツ 南瓜スープ 果物	蒸しパン ミルク
7	木	愛情弁当の日	
8	金	ビビンバ丼 わかめスープ 果物	アイスクリーム せんべい
9	土	肉うどん	せんべい 牛乳
11	月	ごはん 豚肉とじゃがいもの炒め煮 酢の物 果物	盆団子 ミルク
12	火	ごはん 豆腐のまさご揚げ 五色和え ワンタンスープ 果物	南瓜団子 カルピス
13	水	お盆 (お弁当の日)	
14	木		
15	金		
16	土	メロンパン 牛乳	お菓子 お茶
18	月	ごはん れんこんのはさみ揚げ 大根サラダ 味噌汁 果物	ボンデケーキ ミルク
19	火	ごはん 鱈の味噌煮 乾物ミネストローネ 付け野菜 果物	せんべい 果物 牛乳
20	水	夏野菜のカラフルドライカレー フルーツヨーグルト	黒糖ドーナツ ミルク
21	木	ごはん メンチカツ ポテトサラダ 吸い物 果物	豆乳ゼリー せんべい お茶
22	金	ごはん 夏野菜スープ 焼きししゃも 果物	ツナパン ミルク
23	土	高菜チャーハン スープ	お菓子 牛乳
25	月	ごはん にわとり汁 きゅうりの塩昆布和え 果物	チーズ蒸しパン ミルク
26	火	カツ丼 ひじきの煮物 味噌汁 果物	ホットドッグ ミルク
27	水	パーティの日 塩焼きそば おにぎり スティックサラダ 唐揚げ 果物盛り合わせ	
28	木	ごはん ビーマンの肉詰め焼き 焼きポテト 付け野菜 春雨スープ 果物	わんぱく焼き お茶
29	金	トースト レタスと魚肉ソーセージのサラダ クリームシチュー 果物	チーズとコーンの蒸しパン ココア
30	土	ちゃんぽん	おにぎり お茶

