

令和
2年

こんだてひょう



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前			1 保育乳90 クッキー	2 保育乳90 クラッカー	3 保育乳90 せんべい
昼食	<p>盛り上げよう! 今こそ我らの 県産品 県産品奨励月間 令和2年 7/10~31</p>	7月は県産品奨励月間 になっています。島で 摂れる新鮮な農産物や 海産物を使って、夏パテ に負けない丈夫な体をつ くりましょう♪ 裏面でモーウィとゴー ヤーの和え物のレシピを 紹介します。	沖縄やきそば うじら豆腐 鶏汁 バナナ	麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 かぼちゃサラダ 玉葱とわかめのみそ汁 キウイフルーツ	雑穀ごはん さばの塩焼き 豆腐チャンプルー かきたま汁 りんご
午後		保育乳180 アンダンスーおにぎり	保育乳180 さつま芋の米粉ドーナツ	保育乳180 ピザトースト	
午前	6 保育乳90 チーズ	7 保育乳90 レーズン	8 保育乳90 クッキー	9 保育乳90 クラッカー	10 保育乳90 せんべい
昼食	麦ごはん 白身魚のトマトソース キャベツとりんごのサラダ オニオンスープ オレンジ	ちらし寿司 鶏のから揚げ ブロッコリーの和風和え アーサと卵のスープ すいか	お弁当の日 	雑穀ごはん ゴーヤーチャンプルー 白菜の和え物 あさりのすまし汁 バナナ	麦ごはん ポークビーンズ グリーンサラダ きのこスープ りんご
午後	保育乳180 オートミールスナック	保育乳180 誕生日ケーキ	保育乳180 お芋グラタン	保育乳180 くずもち	保育乳180 ツイストパン
午前	13 保育乳90 チーズ	14 保育乳90 レーズン	15 保育乳90 クッキー	16 保育乳90 クラッカー	17 保育乳90 せんべい
昼食	雑穀ごはん 酢豚 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ	麦ごはん ジャージャー丼 大根の梅肉和え 冬瓜のすまし汁 バナナ	雑穀ごはん にんじんしりしり 魚てんぷら なすのみそ汁 りんご	カレーうどん じゃがかま揚げ すまし汁 キウイフルーツ	雑穀ごはん 鮭の花園焼き なかよしモズク だいこんのみそ汁 りんご
午後	保育乳180 クラッカーサンド	保育乳180 ピーチホットケーキ	保育乳180 ずんだ白玉だんご	保育乳180 悪魔のおにぎり	保育乳180 クリームパン
午前	20 保育乳90 チーズ	21 保育乳90 レーズン	22 保育乳90 クッキー	23	24
昼食	麦ごはん 二色丼 わかさぎのカレー風味揚げ 夏野菜スープ オレンジ	麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼き モーウィの和え物 けんちん汁 バナナ	チキンライス マカロニサラダ ポテトスープ すいか		
午後	保育乳180 チーズホットケーキ	保育乳180 ツナマヨ蒸しパン	保育乳180 ミニドッグ		
午前	27 保育乳90 チーズ	28 保育乳90 レーズン	29 保育乳90 クッキー	30 保育乳90 クラッカー	31 保育乳90 せんべい
昼食	鶏ごぼう飯 南瓜のそぼろあん もずくのみそ汁 オレンジ	麦ごはん 牛肉の柳川風煮 いんげんのごま和え みそ汁 りんご	冷やし中華 手作り春巻き わかめスープ バナナ	雑穀ごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	麦ごはん ドライカレー ポテトフライ たまごスープ すいか
午後	保育乳180 ゴーヤーのかき揚げ	保育乳180 フルーツヨーグルト	保育乳180 鮭おにぎり	保育乳180 ココア蒸しパン	保育乳180 スナックパン

*食材料、園行事などの都合により献立が変更になることもあります。

モーウィとゴーヤーの和え物

材料(4~5人分)

モーウィ	1/2本
ゴーヤー	1/2本
ツナ缶	1つ
乾燥わかめ	2g
三倍酢	適量

*三倍酢は
酢3:砂糖2:しょうゆ1割合で
混ぜると作ることができます。

つくり方

- ① わかめをお湯でもどす。
- ② モーウィは皮をおき種をとって薄切りにする。
- ③ ゴーヤーのわたをとって薄切りにする。
- ④ モーウィとゴーヤーを塩(分量外)でもむ。
- ⑤ 水気をしぼり、三倍酢や好みのドレッシングで和えたらできあがり。



! 夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜 アサリ レバー</p>
<p>しよくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なっとろ(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース アイスクリーム</p> <p>とり過ぎ X</p>