

# 8月の市成立 & 総合食だより

平成28年7月29日発行  
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
1日	2日	3日	4日	5日		
朝食	ふりかけ玄米 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツとあげの卵とじ ほうろく煮の味噌汁・イリコ	カレーピラフ かぼちゃサラダ わかめのスープ イリコ	小豆玄米 小松菜のシーチキン煮 豆腐なます もやしのみ味噌汁・イリコ	黒豆玄米 ばんぺんのはさみ揚げ・鶏キャベツ ぶつ割サラダ 玉葱のみ味噌汁・イリコ	はんぺんパン オムレツ・鶏キャベツ 豆腐クリームスープ イリコ	
献立表	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 スープポーション・お茶	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 おからトナー・イリコ	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 かぼちゃ・お茶	おかゆ・野菜煮物・スープ ほうろく煮・お茶	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
朝食	しそもみじ玄米 納豆豆腐 もやしとエビの卵の物 じゃが芋のみ味噌汁・イリコ	梅干玄米 豆腐煮 オクラのゴマ和え しめじのみ味噌汁・イリコ	梅干しパン 揚げのフリッター ツチサラダ ミネストローネ・イリコ	家庭協力日	家庭協力日	
献立表	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・スープ おからトナー・イリコ	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アローズ・ヨーグルト・お茶			
12日	13日	14日	15日	16日	17日	
朝食	しそもみじ玄米 肉じゃが風煮 卵の物 なすの味噌汁・イリコ	梅干玄米 肉じゃが風煮 卵の物 なすの味噌汁・イリコ	ふりかけ玄米 豆腐ハンバーグ・鶏キャベツ トマトサラダ 舞茸のみ味噌汁・イリコ	ほうろく煮パン おからサラダ かレースープ イリコ	梅干玄米 切干大根の合め煮 ニラともやしのお餅とじ 小松菜のみ味噌汁・イリコ	
献立表	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・スープ おからトナー・イリコ	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	
18日	19日	20日	21日	22日	23日	
朝食	ゴマ梅玄米 タンタン菜と干しエビの炒め物 五目ひじき 高菜のみ味噌汁・イリコ	コーンパン スパゲティサラダ かニカマスープ イリコ	ふりかけ玄米 豆腐ハンバーグ・鶏キャベツ トマトサラダ 舞茸のみ味噌汁・イリコ	ほうろく煮パン おからサラダ かレースープ イリコ	梅干玄米 切干大根の合め煮 ニラともやしのお餅とじ 小松菜のみ味噌汁・イリコ	
献立表	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アローズ・ヨーグルト・お茶	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アローズ・ヨーグルト・お茶	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	
朝食	ゴマ梅玄米 タンタン菜と干しエビの炒め物 五目ひじき 高菜のみ味噌汁・イリコ	コーンパン スパゲティサラダ かニカマスープ イリコ	わかめ玄米 野菜と天竺のポークチャップ風煮 きゅうりのピクルス キャベツのみ味噌汁・イリコ	三色丼 プルテンミートの梅干焼 八宝菜スープ イリコ	五目ラーメン プルテンミートの梅干焼 かかん煮 イリコ	
献立表	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アローズ・ヨーグルト・お茶	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 かぼちゃ・お茶	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 かぼちゃ・お茶	おかゆ・野菜煮物・スープ・かかん煮 かぼちゃ・お茶	
30日	31日	31日				
朝食	しそもみじ玄米 高野豆腐の合め煮 キャベツのゴマ味噌炒め ヒシコのみ味噌汁・イリコ	大豆玄米 あげと小松菜の煮物 三色ソテー なすのみ味噌汁・イリコ	梅干のカツバーガー ピーズサラダ コンソメスープ イリコ			
献立表	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アジのトマトソース・豆腐	おかゆ・野菜煮物・煮し汁 アローズ・ヨーグルト・お茶			

## 食べ替えたスイカの皮、どうしてましたか？

スイカの皮には「シトルリン」という成分が多く含まれています。含有量は果肉の2倍だそうです。「シトルリン」には利尿作用、抗酸化作用、血管を拡張させる作用などがあります。こんな栄養豊富な皮を捨ててしまふのはもったいないということで、スイカの皮の美味しい食べ方をご紹介します。

シャキシャキして美味しい子どもたちにも好評でした。手軽に作れて栄養満点。ゴリの作りにもなり一石二鳥！ぜひお試しください。

### 水スイカの豆知識

- |              |            |
|--------------|------------|
| (材料)         | (作り方)      |
| ・スイカの皮 1/4個分 | スイカの皮は細の皮を |
| ・調味液         | むいて一口大に切り  |
| ・酢 大さじ3      | 調味液につける    |
| ・しょうゆ 大さじ3   | 30分程で食べられる |
| ・砂糖 大さじ3     | 冷蔵庫で3日くらいは |
| ・ゴマ油 小さじ1/2  | 保存できる      |

## お盆の＊青汁＊斗王里

「納豆」という言葉は、独特の酸味と臭気を含んだ食材に由来することになっています。納豆料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を問わず、納豆・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理が多いです。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お納豆は、発酵によって作られた大豆の副産物である豆乳ですが、その内蔵は地方の風習や習慣によって由来が違います。

