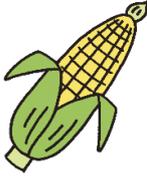
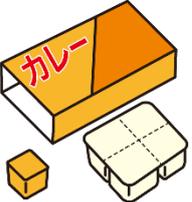
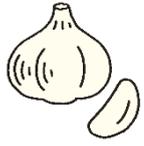


月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	 3日のおやつです	ワカメ 食物繊維、カリウム、カルシウムなどのミネラルがたっぷりです。髪を丈夫にし、免疫効果を高めてくれる栄養満点の食材です。	コンコン和え キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎと味付けしておいた油揚げを、酢、油、しょう油を混ぜ合わせたドレッシングで和えます。	茄子 皮の濃い紫色はアントシアニンの一種で、抗がん作用や老化防止効果が期待できると言われています。
7	8	9	10	11
今月は新メニューが5品です！！ 3日(木) コンコン和え 14日(月) 豚飯 16日(水) のりマヨサラダ 17日(木) ウイングの煮物 25日(金) 野菜たっぷり夏マーボー お子様の味わいをご家庭で話題にしてみてください。		チリコンカーン アメリカテキサス州発祥のメキシコ風アメリカ料理です。たくさんのひき肉と豆を入れてトマトと一緒に煮込んだスープです。	スッキーニ 旬は5～9月。きゅうりの仲間に見えて実は南瓜の仲間です。ビタミンBが豊富で、皮膚などの粘膜を強め、疲労回復を助けます。	
14	15	16	17	18
豚飯(沖縄料理) ごま油で炒めた豚肉に、茹でたけのこ、小松菜を加えて強火でサッと炒め、塩、しょう油で味付けし、炊いたご飯と混ぜ合わせます。	カレーピラフ こどもたちの大好きなカレー風味と、たっぷりのソーセージの旨みが入った人気のピラフです。	のりマヨサラダ キャベツ、人参、きゅうりを塩、こしょう、しょう油、マヨネーズで味付けし、刻みのりを加え、サッと混ぜ合わせます。	ウイングの煮物 鶏の手羽元を生姜、にんにく、酢、砂糖、しょう油、水を煮立てた中で20～30分間煮詰めます。	 今日のおやつです
21	22	23	24	25
海の日 			ラタトゥイユ 夏野菜を炒めて煮込む南フランスの料理です。野菜がたくさん、旨みがたっぷり、温かなくても冷やしてもおいしいです。	野菜たっぷり夏マーボー ごま油で豚ミンチ、生姜、にんにくを炒め、玉ねぎ、茄子、ピーマンを入れてさらに炒めて味付けし、豆腐、トマトを入れて煮ます。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で香りをつけます。
28	29	30	31	
タコライス 「タコ(タコス)」+「ライス」のことで、メキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせた沖縄料理です。	切り干し大根 大根を細切りにして乾燥させたものです。食物繊維が多く含まれ、整腸効果があります。	ささみ 鶏の両方の手羽元に1つずつある「新胸筋」という部分の肉で、たんぱく質が豊富です。	うなぎのひつまぶし 名古屋市の「あつた蓬莱軒」が発祥です。木のおひつでまぶし(混ぜ)て食べることが名前の由来の郷土料理です。	

※裏面に全国私立保育園連盟から「保護者のみなさまへ私たちが伝えたい『7つのメッセージ』④」を掲載しています。ぜひご一読ください。