

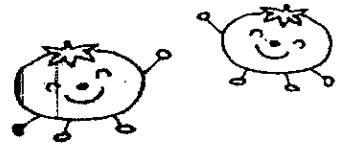
日	曜日	昼食献立名		午後おやつ献立名	ひとくちメモ	
		乳児 乳児・幼児	主食 副食		暑さで食欲のおちる時期です。 食べやすい献立を多く取り入れました。	
1	水	ビーフストロガノフ 夏野菜サラダ ミニトマト		牛乳 お菓子2種類	 <p>7月7日は七夕です。 織姫と彦星が、1年に1度だけ出会う日です。</p> <p>この日は「そうめんの日(乾めんの日)」でもあります。 なぜ、「七夕」が「そうめんの日」なのかといえば、 ☆そうめんの流れが天の川を思わせること ☆麺が織姫がつむぐ糸に見えること ☆七夕の時期に取れる小麦の収穫を感謝すること とさまざまな由来があります。</p> <p>実際、そうめんは小麦粉を原料としているので栄養価が高いのに加え、消化が良く、食べやすいので、暑さで食欲がなくなるこの季節にはぴったりです。 そうめんだけというのではなく、いろいろな野菜や具を加え、栄養を補いながら食べると、夏バテ防止にもなりますね。</p>	
2	木	ごはん 豚肉の焼肉 にらのお浸し		お茶 みたらし団子		
3	金	ごはん 魚のピカタ 香りและ味噌汁 メロン ウィナーソティ		牛乳 ちぢみ 牛乳 胡麻トースト		
4	土	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃのリョネーズ 味噌汁 メロン くし型トマト		牛乳 お菓子2種類		
6	月	ごはん タンドリーチキン 野菜ソテー トマト入り卵スープ すいか たらこパスタ		牛乳 お菓子2種類		
7	火	七夕お楽しみメニュー		お楽しみ		
8	水	なすのカレー(ライス) 切干し大根のサラダ 茹でたまご		牛乳 ミルクパン		
9	木	ごはん 鶏肉の南蛮漬け いんげんの胡麻和え 味噌汁 なすの煮びたし		お茶 炊き込みごはん		
10	金	梅胡麻ごはん 魚の唐揚げ おかひじきのサラダ 味噌汁 メロン 金平ごぼう		お茶 焼そば 牛乳 揚げパン		
11	土	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの炒り煮 味噌汁 キュウリステック メロン マヨネーズ添え		牛乳 お菓子2種類		
13	月	ごはん 麻婆豆腐 トマトときゅうりのピクルス風 野菜汁 すいか 大豆もやし中華和え		牛乳 ロールカステラ		
14	火	ごはん 照り焼きハンバーグ モロヘイヤのナムル 味噌汁 メロン めかぶトロロ		ぶどうジュース えだまめ お菓子1種類		
16	木	ロールパン ブレッドオムレツ カレーポテト キャベツスープ すいか 和風パスタ		牛乳 茹でとうもろこし お菓子1種類		
31	金	ごはん レバーの香り揚げ 拌三絲 味噌汁 メロン ベーコンとコーンのソティ		お茶 サマースパゲティー		

サマースパゲティー

トマトの入ったさっぱりした味のスパゲティです♪

<材料>4人分

- スパゲティ 400g
- ツナ缶 1缶(約200g)
- トマト 2個
- にんにく 1かけ
- 塩・コショウ 少々
- パセリ 少々
- オリーブオイル 適量



<作り方>

- ① スパゲティは茹でて、水にさらした後、水気をきっておく。
- ② ツナ缶は油を切ってほぐす。
- ③ にんにく、パセリはみじん切りにしておく。
- ④ オリーブオイルを鍋で熱し、にんにくを炒め冷ましておく。
- ⑤ トマトは湯むきしコロコロに切っておく。
- ⑥ ①②④⑤と塩・コショウを一緒に和え、パセリを散らす。

*献立は都合により変更することがあります。
*斜字体は園独自の献立です。
*園では異国を知り大切にするの一環から毎月外国で食べられているおやつを献立に取り入れています。