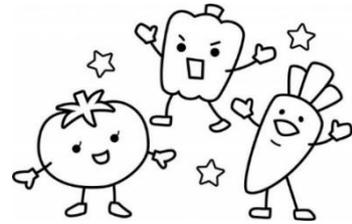


# 7月 給食だより

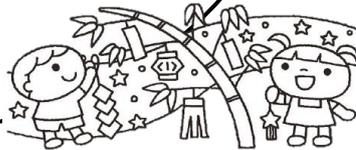


## 中宮まぶね保育園



暑い夏がやってきました。暑くなり食欲が低下し水分ばかり摂りたくなりますが、食事や睡眠をしっかりとして夏に負けない身体作りをしていきましょう。

今年も子どもたちが育てた野菜を給食室に持って来てくれることが増えてきました。立派に育った夏野菜をおいしく食べてもらえるように給食室でも工夫して調理していきたいと思います。



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

### 鶏肉のノルウェー風

鶏もも肉	320g
おろししょうが	5g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
濃口醤油	大さじ1/2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ① 鶏肉にAで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ③ Bを混ぜて火にかける。
- ④ 揚げた鶏肉に③をからめる。

### 7月行事食

#### お誕生日会

パエリア

鶏肉のノルウェー風

ブロッコリーとコーンのサラダ

ABCスープ

(おやつ)

りんごジュース

レモンケーキ



#### 七夕

ちらし寿司

カレイの照り焼き

きゅうりの酢の物

そうめん汁

(おやつ)

牛乳

七夕ゼリー

