

7月

2024年7月1日(月)

ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

きゅうしょくだより

◆旬の食材◆ ~とうもろこし~

7月のおやつにも取り入れている、これからの季節に食べたい「とうもろこし」。野菜の中では高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分です。粒の根本の胚芽にはビタミン E、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。また食物繊維が豊富なので腸をきれいにする効果もあります。

収穫後 24 時間経つと栄養が半減し、味も落ちてしまうので新鮮なうちに食べましょう。
美味しい時期:6月~9月

外皮を数枚だけ剥がし、皮が残ったまま電子レンジで加熱すると手軽に調理が出来ます。
保存:茹でてからラップに包み冷蔵庫で 2~3 日。
(冷凍保存する場合は 3cm 程度の輪切りにして密封)



7月のリクエスト献立は、「ほしぐみ」さんからです☆☆☆

リクエストは

- 〈肉料理〉 ・ピーマンの肉詰め ・からあげ ・ハンバーガー
- 〈魚料理〉 ・焼き魚(ほっけ) ・ししゃも ・鮭チーズ焼き
- 〈野菜料理〉 ・かぼちゃの煮物 ・ゆでブロッコリー ・ブロッコリーの天ぷら ・豆腐のフライ
- 〈主食〉 ・オムライス ・カレーライス(鶏肉) ・冷やしうどん
・きつねうどん ・焼きうどん ・醤油ラーメン ・レーズンパン
- 〈汁もの〉 ・かぼちゃスープ
- 〈おやつ〉 ・フルーツポンチ(メロン入り) ・あんぱん ・メロンパン

でした。たくさんリクエストをもらった中で、取り入れたメニューは……

- ・(2.16日)ブロッコリーの天ぷら
- ・(3.17日)ピーマンの肉詰め
- ・(9.23日)メロン入りフルーツポンチ
- ・(11.25日)鮭のチーズ焼き
- ・(12.26日)チキンカレーライス/ゆでブロッコリー
- ・(19日)冷やしうどん
- ・(31日)豆腐のフライ/南瓜スープ

献立表の★印がリクエストメニューになります。

