



8月

2024年8月1日(木)

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。

### ◆旬の食材◆ ~冬瓜(とうがん)~

#### 暑気払いにおすすめ

漢字では冬瓜と書くので冬の野菜のようですが、旬は夏です。皮が厚く丸のまま冷暗所に保存しておけば冬までもつことからこの名前が付いたそうです。

95%が水分で栄養価は低く、低カロリーですが利尿作用のあるカリウムを多く含んでいるのでむくみの解消や高血圧に効果があります。体を冷やす働きもあるので夏にぴったりです。



美味しい時期:7~9月

外皮の表面全体に粉をふいているものは完熟している。

### 😊 7月のリクエスト献立は、「つきぐみ」さんからです 😊

リクエストは

〈肉料理〉 ・からあげ ・やきにく ・ハンバーグ ・肉じゃが ・カツカレー

〈魚料理〉 ・ゆかり揚げ ・焼き魚 ・こざかなのかき揚げ

〈野菜料理〉 ・ピーマンとツナの炒め物 ・小松菜のお浸し

・トマトのお浸し ・アスパラガスマヨネーズ添え

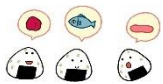
〈主食〉 ・枝豆ご飯 ・なっとうたまごかけご飯 ・のり巻き(なっとう)

〈汁もの〉 ・かぼちゃの味噌汁 ・やさいスープ(大根・小松菜・トマト)

・ワカメスープ ・すいとん(小麦粉のだんご)

〈おやつ〉 ・さつまいのクリーム煮 ・かたちのクッキー ・焼きおにぎり

・おにぎり(枝豆・ゆかり・塩・鮭) ・ホットケーキ ・スイカ ・メロン



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……

1-30(金) カレーライス      5-19(月) 枝豆ご飯      6-20(火) ピーマンとツナの和え物

8-22(木) 肉じゃが      14-28(水) トマトのお浸し      15(木) すいとん/のり巻き

献立表の★印がリクエストメニューになります。

