

こんだて通信

令和 8年 7月 13日 (月)

献立・使用器具

- ・揚げ茄子とトマトのスパゲッティ
 - ・スパゲッティ トング
 - ・揚げ茄子トマト おたま
- ・かみかみサラダ ギザ玉
- ・アップルゼリー 手袋

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



夏を元気で過さず 食生活3つのポイント

＜食欲をそそる工夫＞

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやずまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

＜肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる＞

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

＜夏野菜を毎食たっぷりと＞

トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさんの量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

酸味

冷たく

香り

良質のたんぱく質

毎日ネ

毎日ネ

こんだて通信



令和 8年 7月 14日 (火)

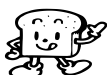
献立・使用器具

- ・中華ドッグ・・・・・・・・・・手袋
- ・ワンタン卵スープ・・・・・・・・・・おたま
- ・ツナコーンサラダ・・・・・・・・・・ギザ玉
- ・牛乳

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 食の体験を広げよう! *

夏休みを利用して、食の体験を広げてみませんか？

野菜の栽培・観察をする、家族の食事を作る、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけ、挑戦してみましょう。

♪♪ 有意義な夏休みを過ごしてください ♪♪



こんだて通信

令和 8年 7月 15日 (水)

献立・使用器具

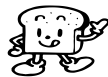
- | | | |
|--------|-------|---------|
| ・高野めし | | しゃもじ 2本 |
| ・干草焼き | | トング |
| ・みそ汁 | | おたま |
| ・冷凍ミカン | | 手袋 |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



ごはん
しゃもじ2杯程度

献立ひとくちメモ



*高野めし

大豆からは、いろいろな大豆製品が作られています。豆腐や納豆などおかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。



毎日の食事には、たくさん
の大豆からつくられた食
品が使われています。