



7

月エステルメニュー

St.ester's Kitchen

July Menu



		おやつ	夏野菜しょくいくクイズ!			
1	水	コーンフレーク	<p>もんだい 夏野菜の「トマト」と「ナス」は同じ「ナス科」のグループのなかまです。 では次のうち「トマト」「ナス」と同じグループの夏野菜はどれでしょう？</p> <p>1. きゅうり 2. ピーマン 3. オクラ</p> <p>こたえは… 「2. ピーマン」です</p> <p>ピーマンはトマト、ナスと同じ「ナス科」、きゅうりはすいかと同じ「ウリ科」、オクラはハイビスカスと同じ「アオイ科」というグループです。</p>			
2	木	クッキー				
3	金	高野のコロコロ揚げ				
6	月	ジャムサンド				
7	火	セタゼリー				
8	水	チョコミックス				
9	木	パウンドケーキ				
10	金	フルーチェ				
		給食			おやつ	使用している食材
13	月	ごはん 肉じゃが みそ汁 フルーツ			枝豆おにぎり	◎豚スライス肉/糸こんにゃく/じゃがいも/たまねぎ/にんじん/砂糖/しょうゆ/みりん/だしかつお ◎油あげ/わかめ/ふ/だしかつお/だしにほし/みそ ★米/枝豆/ごま
14	火	ごはん さけのみそバター焼き 塩こんぶパスタ たまねぎのみそ汁	フルーツポンチ	◎さけ/みそ/みりん/バター ◎スパゲティー/きゅうり/にんじん/塩こんぶ/バター/しょうゆ/ツナ缶 ◎たまねぎ/油あげ/ねぎ/にんじん/だしにほし/だしかつお/みそ ★バナナ/みかん缶/パイン缶/砂糖/水/寒天/砂糖/水		
15	水	ハヤシライス ミックスサラダ ゆでたまご	のり塩ポップコーン	◎牛スライス肉/たまねぎ/にんじん/グリーンピース/しめじ/ハヤシルウ/ケチャップ/じゃがいも ◎キャベツ/にんじん/ツナ/コーン/しょうゆ/砂糖 ◎たまご ★コーン/塩/青のり		
16	木	ごはん マーボー豆腐 ビーフンスープ フルーツ	ムースゼリー	◎豆腐/豚ひき肉/たまねぎ/しいたけ/にら/にんじん/土しょうが/サラダ油/鶏がらスープ/砂糖/赤みそ/ オイスターソース/しょうゆ/片栗粉 ◎ビーフン/しいたけ/にんじん/鶏がらスープ/ごま油/ねぎ★ヨーグルト/砂糖/ゼラチン/リンゴジュース		
17	金	ごはん さばのサッパリ煮 和風切干大根サラダ すまし汁	すいか	◎さば/しょうゆ/砂糖/酢/だしかつお ◎ツナ缶/切り干しだいこん/にんじん/きゅうり/しょうゆ/砂糖/酢 ◎わかめ/えのきたけ/豆腐/しょうゆ/塩/だしかつお/だしこんぶ ★すいか		
21	火	夏野菜カレー じゃこサラダ フルーツ	水ようかん	◎鶏むね肉/しめじ/かぼちゃ/たまねぎ/にんじん/トマト/ナス/カレー ◎ごまつな/キャベツ/きゅうり/ちりめんじゃこ/ごま油/酢/しょうゆ/砂糖/ごま ★あずき/水/砂糖/寒天		
22	水	ごはん さわらのごまだれ焼き にんじんしりしり キャベツのみそ汁	ゆかりおにぎり	◎さわら/みりん/ごま/しょうゆ/砂糖/片栗粉 ◎にんじん/もやし/花かつお/塩/酒/みりん ◎キャベツ/油あげ/ねぎ/たまねぎ/だしにほし/だしかつお/みそ ★米/ゆかり		
23	木	ごはん 五目大豆 かきたまみそ汁 フルーツ	パンプディング	◎鶏むね肉/大豆/板こんにゃく/ちくわ/ひじき/にんじん/ごぼう/だいこん/れんこん/しょうゆ/みりん/ 砂糖/だしかつお ◎えのきたけ/ねぎ/豆腐/だしかつお/だしにほし/みそ/たまご ★パン/たまご/牛乳/無塩バター/砂糖		
24	金	中華あんかけ丼 ゆでたまご わかめスープ	フルーツ寒天	◎豚スライス肉/かまぼこ/キャベツ/にんじん/たけのこ/たまねぎ/ピーマン/サラダ油/鶏がらスープ/ しょうゆ/オイスターソース/片栗粉 ◎たまご ◎わかめ/えのきたけ/にんじん/鶏がらスープ/ごま油/ごま ★みかん缶/もも缶/パイン缶/砂糖/寒天/V/V/水		
27	月	ごはん チャプチェ 中華スープ フルーツ	カルピス寒天	◎牛スライス肉/たけのこ/にんじん/たまねぎ/しいたけ/はるさめ/ピーマン/コンソメ/しょうゆ/砂糖/ ごま油 ◎豆腐/たまご/にら/ごま油/鶏がらスープ ★カルピス/水/牛乳/寒天/みかん缶		
28	火	ごはん ひじきと高野煮 ツナと野菜のごま酢和え わかめのみそ汁	豆乳バナナケーキ	◎ひじき/高野豆腐/にんじん/大豆/鶏むね肉/れんこん/ごぼう/だしかつお/砂糖/みりん/しょうゆ ◎キャベツ/ツナ缶/にんじん/酢/砂糖/しょうゆ/ごま ◎油あげ/わかめ/ふ/だしかつお/だしにほし/みそ★ホットケーキミックス/バナナ/豆乳/たまご/砂糖		
29	水	ごはん たらのムニエル ポテトサラダ コンソメスープ	すいか	◎たら/小麦粉/バター/サラダ油/塩 ◎じゃがいも/きゅうり/ツナ缶/マヨネーズ/塩 ◎ほうれん草/たまねぎ/にんじん/しめじ/コンソメ ★すいか		
30	木	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 フルーツ	おふのラスク	◎鶏ひき肉/ひらてん/たまねぎ/にんじん/豆腐/しいたけ/サラダ油/ねぎ/たまご/砂糖/しょうゆ/ みりん ◎油あげ/わかめ/ふ/だしかつお/だしにほし/みそ ★ふ/バター/砂糖		
31	金	ごはん さけのレモン醤油焼き グリーンサラダ トマトスープ	フルーツヨーグルト	◎さけ/レモン/しょうゆ/酒/塩/砂糖 ◎キャベツ/きゅうり/にんじん/酢/サラダ油/しょうゆ/砂糖 ◎キャベツ/ベーコン/にんじん/たまねぎ/コンソメ/ホールトマト/塩/しょうゆ ★バナナ/みかん缶/もも缶/ヨーグルト		