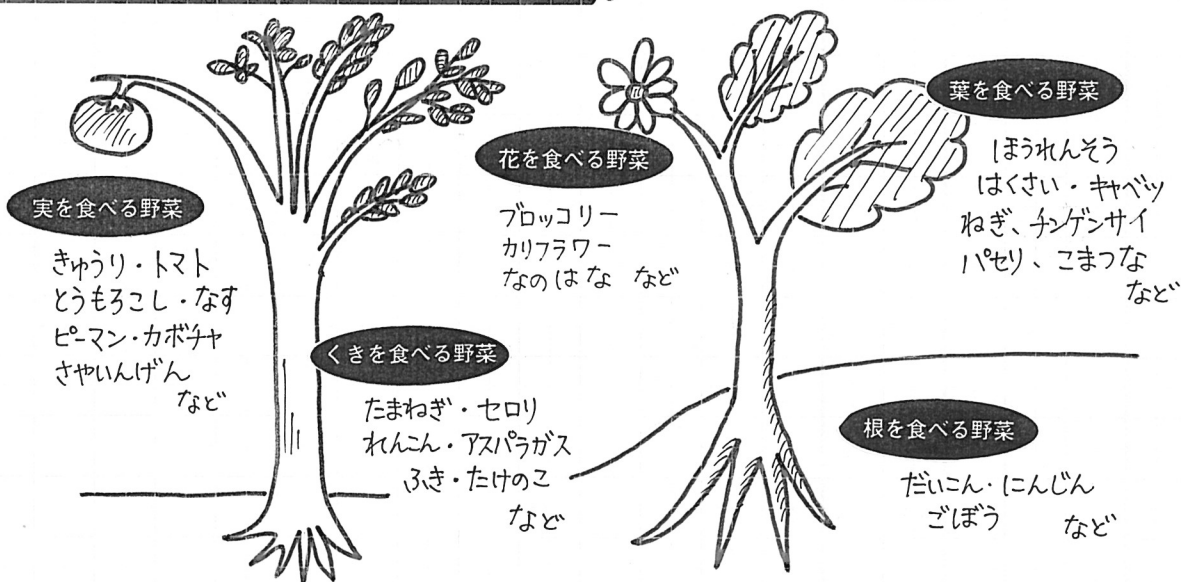


献立表

私たちは **命** を
たべものの **も**らって **食**事をしています

たとえば野菜でも、これから種をつくらう、これから大きくなろうとしているところをつみとって、私達は料理に使っています。大切に食べてあげましょう。



19 木 タラコスパゲティー・トリササミのスパイシーあげ
いんげんまめと グレープ・ぎゅう
やさしいスープ・ブルーベリー・ぎゅう

20 金 うずまきパン・アジのフライ
いんげん スープ ミルク・ぎゅう
ソーテー ミルク・アジのフライ・メーク・ぎゅう

23 月 ごはん・ほし・ごまみそに
ちんげんさい リンゴ・ぎゅう
おひたし ミニゼリー・ぎゅう

タラコ は **スケトウダラ** の卵を塩づけしたもので、**ビタミンA** や **B群** がほうふです。

アジ は **だれ** でしょう？

- ① アジのフライのトマトソースに入っています。
- ② 赤色です。
- ③ ぶどうから作るお酒です。

ごま は **仏教** とともに、今から **1300年** ほどまえに **中国** から **日本** に伝えられました。

24 火 こくとうパン・さけのマヨネーズやき
ほうれんそうと にんじん・ぎゅう
ユーンのソーテー ポータージュ・ぎゅう

25 水 ツナずしごはん・れんこんのいそに
キャベツと あつあげのみそ汁・わらびもち・ぎゅう

26 木 なめし・さばのつけやき
さといもと えのきのおつや・りんごかん・ぎゅう

コーン は **日本語** では **玉蜀黍** と書き、他にも、とうきび、なんばん、もろこし、きびなど別名があります。

ツナずし ごはんの具は、ツナをしっかりと炒めて、**でんぶ** のようにふんわり作っています。

なめし は **だれ** でしょう？

- ① なめしに入っています。
- ② 生はピンク色です。
- ③ ビタミンB1がほうふな肉です。

27 金 ベビーパン・やきそば
えだまめ わかめ スープ・ぎゅう

30 月 ごはん・めばるのとぼし
こまつなの ごまあえ かきたまじる・ぎゅう

31 火 レーズパン・ポークソーテーの
トマトソースがけ
ブロッコリー・キャベツ・グレープ・ぎゅう
チャウダー・ゼリー

焼きそば は **人気メニュー**！
ベビーパンにはさんで **焼きそば** パンにして **も**いいですね。

メロン は **5-6月** がおいしい季節で、種類もたくさんあります。
大きくなる前の小さな実は、つけものにもおすすめです！

チャウダー とは **魚介類** が入った具だくさんのスープで **アメリカ** 生まれの料理です。

●7月分のごはん 20日：赤ウイン(7月分は蒸発します) 26日：豚肉(たれではミンチ肉を使っています)