



「土用丑の日」うなぎ以外に食べるものは？

「土用丑の日」といえばウナギが有名ですが、そもそも土用丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日。ウナギ以外にも、以下のような食材を食べる風習があります。

- ・うどん： 食欲がない時でもさっぱりと食べられ、消化に良い食材です。
- ・梅干し： クエン酸が豊富で疲労回復に効果的です。
- ・瓜： 胡瓜、すいか、冬瓜など。水分とカリウムが豊富で、体を冷やす効果があります。
- ・牛肉・馬肉： スタミナがつくお肉料理も人気です。
(うし・うま)

※今年の夏の土用の丑の日は7月26日(日)です。

ひむかチンジャオロース

材料) 4人分

豚肉	120g
牛肉	60g
ごま油	小さじ1
切干大根	60g
ピーマン	40g
赤ピーマン	40g
人参	40g
筍水煮	60g
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
砂糖	20g
濃口醤油	大さじ1・1/3
片栗粉	適量
塩胡椒	少々

＜作り方＞

- ①切干大根を水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②人参・ピーマン・赤ピーマン・筍は千切りにする。
- ③ごま油で豚肉・牛肉を炒め、酒・にんにく・生姜を入れる。
- ④肉に火が通ったら、野菜を入れ炒める。調味料を全て入れ水溶き片栗粉でとろみをつける。



魚うどん



宮崎県の郷土料理を学ぼう！

日南市の油津に伝わる郷土料理です。小麦粉の代わりにトビウオのすり身を使い、つゆもトビウオの骨からとっただし汁をつかいます。

麺にはコシがあり、魚肉ソーセージを思わせるどこか懐かしい味。

小麦粉のうどんと違って煮込むほどおいしくなるといいます。



7月 行事・献立表

行 事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	水	鶏肉のレモン焼き、豚汁 ほうれん草ともやしのごま酢和え、果実	豆乳プリン	牛乳 クラッカー	ご飯
英語教室(3,4,5歳児) 七夕飾り搬入	2	木	ひむかチンジャオロース、三色なます 清し汁、果実	ミルク じゃこトースト	牛乳 ちりめん	ご飯
	3	金	飛竜頭、キャベツサラダ、みそ汁、果実	牛乳 チーズ饅頭	豆乳 コーンフレーク	ご飯
のべおか七夕まつり	4	土	ぶっかけそうめん、大豆の甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・カステラ	そうめん
	5	日				
	6	月	魚の人参みそ焼き、野菜の昆布和え 七夕そうめん汁、果実	ミルク しいたけチヂミ	お茶 かえり	ご飯
ほうざい保育園と七夕交流会 (5歳児)	7	火	夏野菜カレー、野菜サラダ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー	ご飯
	8	水	チキンカツ、ゴロゴロ野菜のサラダ、 コーンスープ、果実	牛乳 ポテト餅	豆乳 サブレ	パン
	9	木	豚肉の生姜焼き、呉汁 千切り大根の中華サラダ、果実	二色ゼリー	牛乳 ビスケット	ご飯
	10	金	魚のかば焼き、ひじきとツナのサラダ、 けんちん汁、果実	ミルク 手作りミニメロンパン	牛乳 ボーロ	ご飯
	11	土	ちゃんぽん、胡瓜のたたき、果実	牛乳・パン	野菜ジュース	中華麺
	12	日				
園外保育リバーパル五ヶ瀬(5歳児) 弁当日	13	月	※お弁当の準備をお願いします。	ミルク 豆腐ケーキ	牛乳 胡瓜スティック	ご飯
七夕飾り搬出	14	火	魚のおろし煮、カラフルサラダ みそ汁、果実	お茶 牛乳もち	お茶 あられ	ご飯
	15	水	鶏肉のバーベキューソース焼き 和風スパゲティサラダ、根菜汁、果実	ミルク チーズスコーン	牛乳 ちりめん	ご飯
英語教室(3,4,5歳児) 九州保育大会／幼保小連絡会	16	木	ひじき炒め、ポテトサラダ、味噌汁 果実	牛乳 椎茸入り肉まん	豆乳 コーンフレーク	ご飯
	17	金	魚のチーズ風味フライ、わんたん汁 ほうれん草の磯和え、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 果実	ご飯
まつりのべおかばんば総踊り	18	土	ビビンバ丼、海藻サラダ、果実	牛乳・パン	お茶 チーズ	ご飯
	19	日				
海の日	20	月				
リトミック教室(1,2歳児)	21	火	めひかりの南蛮漬け、トマトサラダ すまし汁、果実	ミルク ココアバー	お茶 かえり	ご飯
	22	水	鶏肉の味噌焼き、根菜ゴマ汁 小松菜とパプリカの和え物、果実	牛乳 春巻パイ	お茶 ボーロ	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	23	木	筑前煮、大根の酢の物、みそ汁	ヨーグルトムース	牛乳 ビスコ	ご飯
お楽しみ会	24	金	チキンライス、唐揚げ、パンバンジー わかめスープ、果実	アイスクリーム	豆乳 せんべい	ご飯
	25	土	冷し中華、揚げ身の甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳 サブレ	中華麺
	26	日				
保育料給食費等口座振替日	27	月	野菜たっぷりキッシュ、南瓜のポタージュ 青菜とコーンのサラダ、果実	ミルク たこ焼き風	牛乳 ちりめん	パン
	28	火	魚の香味焼き、マカロニサラダ もずくスープ、果実	牛乳 カリカリチーズ	お茶 あられ	ご飯
	29	水	マーボー豆腐、卵スープ 千切り大根のかみかみサラダ	牛乳 焼き芋	牛乳 あられ	ご飯
発達支援部会/給食研修会 青年部会	30	木	鶏肉のマーマレード焼き、大豆サラダ みそ汁、果実	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	ご飯
行膝食育活動(5歳児)	31	金	チリコンカン、ナムル、コンソメスープ	ミルク アメリカンドッグ	牛乳 せんべい	ご飯

0,1,2歳児
3,4,5歳児(主食除く)

*給食・おやつ1日平均：エネルギー500.1cal
*給食・おやつ1日平均：エネルギー410.5cal

タンパク質18.5g 脂質14.7g 食塩1.7g
タンパク質17.9g 脂質14.6g 食塩2.0g