



## 令和6年7月給食献立表

読谷村立保育所

□【赤】体の血、肉、骨、歯をつくる食品【黄】体の熱や力をつくる食品【緑】体の調子を良くし病気にならないようにする食品

□行事、食材の都合により献立を変更することがございます。

□新規アレルギー発症予防のため、保育所で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします。

## ＼ 食アップ！夏バテ対策メニューの紹介 ／

梅雨が明けていよいよ夏本番です。給食ではモーウイ、ヘチマ、ゴーヤーなど、いろいろな夏野菜を取り入れたお食事を提供します。

夏野菜は、ほてった体の熱を取り除きクールダウンさせてくれます♪

夏バテ対策メニューとして、ごはんがもりもり食べられる「ひじきのふりかけ」と人気

メニューの「ゴーヤー・ケーキ」を紹介します。

## 【 ゴーヤーケーキ 】

- ・ゴーヤー(可食部)100g
  - ・バナナ1/2本
  - ・バター 50g
  - ・砂糖 90g
  - ・卵 2個
  - ★小麦粉 150g
  - ★コーンスターク9g
  - ★ベーキングパウダー 5g
  - ・ミルクチョコレート 30g

- ①ごーやーとバナナはミキサーまたはフードプロセッサーにかける。(すりおろしもOK)  
②バターと砂糖をすり混ぜ、卵を少しづつ加えてさらに混ぜ合わせる。  
③②に①のペーストを加え混ぜ合わせる。  
④★をビニール袋に入れて、袋を振って混ぜ合わせる。  
⑤③に④の粉類をいれてサックリ混ぜ合わせ、くだいたミルクチョコレートを加える。  
⑥180℃のオーブンで40分程度焼く。  
(オーブンによって温度、時間は調整してください)



## 【ひじきのふりかけ】

- ・乾しひじき 10g
  - ・水 大さじ1強
  - ・砂糖 大さじ1強(15g)
  - ・みりん 大さじ1
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・いりごま 小さじ1
  - ・花かつお 1袋

- ①ひじきを水(分量外)で戻し水気を切る。  
②ひじきを炒めて水分を飛ばす。  
③水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて煮含める。  
④ごま、花かつおを混ぜる

7/3、17(水)メニュー  
☆窓  
ストックしておにぎりや  
ご飯のおとも♪