



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2025 7月号



食でつなげる豊かなこころ おひさまスマイル
～いただきますを楽しみに～

暑い日が続くようになりました、いよいよ本格的な夏がやってきますね。
プールや夏祭りなど暑い環境の中での活動も多くなってきます。気をつけたいのが熱中症です。
外での活動には帽子をかぶる、こまめに水分補給をするなど、しっかり心がけましょう。

今月の給食は、夏野菜をたくさん取り入れました。
トマト・きゅうり・とうもろこし・ピーマン・冬瓜など・・・お楽しみに。 バランスよく食べて暑い夏を乗り切り
ましょう！

全園 試食会について

子どもたちが食べている給食と同じメニューを保護者の皆様にも試食していただきます。
給食のメニューは、栄養バランス、味や見た目も、子どもたちが食べやすいように工夫して考えています。
給食は栄養をバランスよく取ることができ、友達と一緒に食べることで、苦手な食べ物を克服できたり、
食事を楽しむことができます。
ぜひ、この機会に給食について知っていただけたらと思います。

🌸 あげじゃが 16個くらい

【材 料】

じゃがいも	550g (6個)
片栗粉	大さじ5～7
人 参	1/4本
冷凍コーン	15g
豚ひき肉	35g
サラダ油	適 量
塩	適 量
砂 糖	小さじ1
粉チーズ	大さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもを薄くスライスして鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る
- ②フライパンに油をひいて、豚ひき肉・人参・コーンを炒める
①のじゃがいもが煮えたら片栗粉をいれてつぶしながら混ぜる
- ③①の中に、炒めた②をいれてさらによく混ぜ合わせる
- ④食べたいサイズに分けて形を整えます

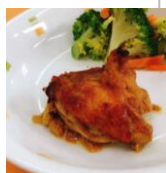
※熱いので火傷注意 ※手に水をつけると丸めやすいです
⑤成形できたら、中火に熱した油に投入
こんがり揚げたら完成



🌸 タンドリーチキン 大人2人分 子ども2人分

【材 料】

鶏もも肉	大3枚
ニンニク／生姜	すりおろし適量
塩コショウ	適 量
プレーンヨーグルト	100g
カレー粉	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
醬 油	小さじ1



【作り方】

- ①鶏もも肉をまな板の上に広げて塩コショウをする
- ②ニンニク・生姜をすりおろしておく
- ③ボールに②・ヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・醤油を合わせる
- ④③のタレ中に鶏肉を入れてよくもみこむ 約30分くらい
* 漬け込み時間が長いほうがお肉が柔らかくなります
- ⑤フライパンに適量の油を入れてタレを手でそぎ落とし
こげないように中火で焼きます