



＜カバリアリヤ・コン・トマテ＞作り方

- ① 玉ねぎをうす切りにする。にんじん、にんじくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①の具材に火が通るまで炒める。
- ③ ②にトマト缶と調味料を加えて煮込む。
- ④ 小麦粉を鯖につけて焼く。
- ⑤ 焼いたサバに③のトマトソースをかける。

朝のおやつ

- ・0歳児は、菓子類（赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい）、南瓜の煮物、フルーツ等です
- ・1、2歳児は、菓子類（野菜スティック・紫いもチップ・ミレービスケット・カル鉄スティック等）、フルーツと干しぶどう（週2回程度）です

※フルーツはバナナ・オレンジ・すいか等を使用します

夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類（週1回程度）等です

菓子類は全て、添加物の少ないもの（サンコー食品）を使用しています

強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です

えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります

◆マークは岩手県の郷土料理を取り入れています

★マークは世界の料理（スペイン）を取り入れています



旬の野菜のトマト・ナス・とうもろこし・ピーマン・オクラ・ズッキーニには体の調子を整える栄養がたくさん含まれています。夏バテや熱中症予防に役立ちます。今月の給食に入っているのでいっぱい食べて元気に過ごしましょう。