



7月給食献立予定表



日	曜	献立名	手作り おやつ	血や肉になるもの	エネルギーのもと	体の調子を整えるもの	備考
1	水	五目卵焼き 味付のり 春雨の酢の物		海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 海苔 5	春雨 5 ごま 1	人参 10 青葱 5 玉葱 10 胡瓜 5	おにぎりの日
2	木	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン	七夕 ゼリー	揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 3 ゼラチン 1	ごま 1 氷蜜 1	人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 ピーマン 20	
3	金	切干大根煮 ポテトサラダ		あげ 5 竹輪 5 ハム 5	糸こん 10 馬鈴薯 30	人参 15 切干大根 5 牛蒡 10 玉葱 10 胡瓜 5	
4	土	カレーライス		牛肉 10	馬鈴薯 20	人参 10 玉葱 10	※ごはん いります
6	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 高野 5 ウインナー 5 卵 50	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20 海苔 5	
7	火	ちらし寿司 そうめん汁	すいか	豆腐 20 ちりめん 5 味噌 10 あげ 5 卵 40 高野豆腐 5 わかめ 2	ごま 5 そうめん 5	人参 30 青葱 5 すいか 30 玉 葱 20 牛蒡 10 蓮根 5 干椎茸 1 えのき 5 胡瓜 5 かんぴょう 5	
8	水	チーズコロッケ ほうれん草とひじきのサ ラダ		牛ミンチ 10 卵 10 ツナ 5 ひじき 2	小麦粉 10 パン粉 5 マヨネーズ 10	人参 25 玉葱 20 ほうれん草 20	
9	木	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 10 カルピス 10 竹輪 25	片栗粉 2	人参 20 ピーマン 5 玉葱 30 筍 10 チンゲン菜 10 白菜 20 生椎茸 10 生姜 2	
10	金	ポテトグラタン 牛蒡の金平		チーズ 10 牛乳 40 えび 5 牛 5 ベーコン 10	ごま 2 バター 3 小麦 粉 3 パン粉 3 馬鈴薯 20	牛蒡 30 人参 20 しめじ 10 ブロッコリー 5 玉葱 15 コーン 5	
11	土	パン			パン 100		
13	月	すき焼き風煮 ゆで卵 海苔の佃煮		竹輪 5 豚肉 10 海苔 5 焼豆腐 10 卵 30	糸こんにゃく 5 麩 3	人参 10 白菜 10 玉葱 10 牛蒡 10 干椎茸 1	
14	火	鯖の味噌煮 お浸し		鯖 40 味噌 5	ごま 3	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 30	
15	水	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 ウインナー 10	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10	人参 30 玉葱 40 大根 10 コーン 5 マッシュルーム 10 キャベツ 20	
16	木	五目豆煮 えのきとわかめの中華風	ヨーグ ルト	竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 大豆 10 わかめ 2 スキム 10	ごま 1 ごま油 2	人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 10 コーン 2 玉葱 20	
17	金	マーボー豆腐 ベイクドポテト		竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60	片栗粉 5 馬鈴薯 30	人参 20 青葱 5 玉葱 30 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
18	土	焼きそば		豚肉 10 粉麩 5 竹輪 10	中華そば 100	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
21	火	ポークビーンズ マカロニサラダ		豚肉 10 ハム 5 大豆 10	馬鈴薯 40 ケチャップ 15 マカロニ 10 マヨネーズ 10	人参 20 玉葱 20	
22	水	カラフル焼き ほうれん草のお浸し		たら 50 卵 30	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 ほうれん草 30 人参 10	
23	木	赤飯 相性汁		豆腐 20 揚げ 5 わかめ 2 牛乳 10 小豆 10 味噌 10	もち米 30	人参 10 玉葱 10 青葱 5	
24	金	肉じゃが煮 ゆで卵		豚肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こん 5	人参 20 玉葱 35	
25	土	おにぎり			おにぎり 100		
27	月	鶏肉の唐揚げ スパゲティ		鶏肉 50 合ミンチ 5	スパゲティ 40 片栗粉 10 ケチャップ 10	人参 10 玉葱 20 土生姜 2 キャベツ 20 ピーマン 5	
28	火	和風ハンバーグ 人参グラッセ	ぶどう ゼリー	合ミンチ 50 卵 20 豆腐 40 ひじき 2 ゼラチン 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャ ップ 5 ぶどうジュース 50	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
29	水	厚揚げのケチャップ煮 小松菜とわかめのナムル		厚揚げ 45 豚肉 15 わかめ 3	ケチャップ 10 片栗粉 1 ごま 1 ごま油 1	玉葱 30 人参 15 コーン 10 小松菜 20 もやし 10	
30	木	カレーライス もやしのおひたし		鶏肉 10	カレールー 20 馬鈴薯 30 ごま 1	人参 25 玉葱 20 コーン 10 もやし 30	
31	金	カレーの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグ ルト	鰯 60 味噌 10 卵 3 塩昆 布 2 カニカマ 5 スキム 10	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5	

※ 尚、日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（7日と15日と23日です）
1日はおにぎりを作ってラップに包んでお弁当缶に入れてきてください。（3、4、5歳）
4日の土曜日は、ごはんをご持参ください。（うさぎ組は、完全給食のため、ごはんはいりません）

7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バグゲンの栄養バランス！

体をつくる基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にイイ栄養素が
豊富に含まれて
いるよ！

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維



七夕に ☆ ちらしずし ☆

材料 4人分

すしめし

米・・・2合
昆布・・・1枚

合わせ酢

酢・・・大さじ4
砂糖・・・大さじ3
塩・・・小さじ1

具

油揚げ・・・1枚
しいたけ・・・3枚
人参・・・5cm

煮汁

だし汁・・・1カップ
砂糖・・・大さじ2
醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
酢・・・大さじ1/2

錦糸卵

卵・・・・・・2個
砂糖・・・小さじ1/2
塩・・・・・・少々

作り方

- ① 米は、といでザルに上げ、30分ほど水気をきる。
- ② 椎茸と人参は、2～3センチの短冊切りにする。
- ③ 油揚げは、湯をかけて油抜きをしてから縦半分になり、3ミリにきる。
- ④ 鍋に②と③を入れ、調味料をいれ、弱めの中火でたく。
- ⑤ 胡瓜は、輪切りにして味塩をふり、手で軽くもむ。
- ⑥ ①の米を炊飯器にセットして昆布を入れ、たく。
- ⑦ 錦糸卵をつくる。フライパンにサラダ油をひいて、薄焼き卵を焼き、あら熱がとれてからきる。
- ⑧ 合わせ酢をつくり、炊き上がったごはんになぜ、④を混ぜ合わせ、卵と胡瓜とのりと紅生姜をもりつけてできあがり。

※人参を星形にしたりするとより七夕らしくなります。

胡瓜

・・・1本
味塩・・・・・・少々

やきのり、紅生姜・・・適量

スイカ

夏といえばスイカ！なんと**90%以上が水分**であるスイカは、暑い時期の水分補給にぴったり。水分排出も促すので、体を冷やす効果があります。塩分の排出を促す**カリウム**も含まれています。赤い部分に含まれる、抗酸化作用のある**カロテン**と**リコピン**は老化を防止する働きがあり、大人もうれしい食べ物です。

選び方

皮にツヤがあり、シマ模様がくっきりしているものを選びましょう。新鮮なスイカの印です

スイカは、冷やしすぎると甘みを感じにくくなるんだって

