

7月給食献立予定表

ほくしんこども園

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	火	鶏肉の唐揚げ スパゲティ 味付のり		鶏肉 50 合ミンチ 5 海苔 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	おにぎりの日
2	水	大豆とひじきの炒り煮 じゃこピーマン	ココア 蒸しパン	揚げ 5 大豆 10 鶏 10 竹輪 5 ひじき 豆乳 10	ごま 1 米粉 20 ココア 2	人参 30 いんげん 5 牛蒡 5 ピーマン 20	
3	木	かぼちゃグラタン 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 南瓜 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	
4	金	ちらし寿司 そうめん汁		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 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	
5	土	五目ラーメン		焼豚 10 卵 30	中華そば 100 ごま油 3	人参 15 青葱 5 キャベツ 20 もやし 15	
7	月	五目卵焼き チーズ 春雨の酢の物	すいか	海老 5 ハム 5 卵 50 豆腐 20 チーズ 10	春雨 5	人参 10 青葱 5 すいか 30 玉葱 10 胡瓜 5	
8	火	カラフル焼き 小松菜とわかめのナムル		たら 50 卵 20 わかめ 2	マヨネーズ 10 ごま 1 ごま油 1	パプリカ 10 小松菜 30 人参 10 もやし 10	
9	水	マーボー豆腐 フライドポテト	七夕 ゼリー	竹輪 20 豚ミンチ 10 豆腐 60 ゼラチン 2	片栗粉 5 馬鈴薯 30 氷蜜 8	人参 20 青葱 5 玉葱 30 桃缶 5 干椎茸 0.5 土生姜 4 筍 10	
10	木	あじさい揚げ ほうれん草とひじきの サラダ		鶏ミンチ 20 はんぺん 16 ツナ 5 ひじき 2	パン 45 マヨネーズ 10	人参 5 玉葱 12 ほうれん草 20	
11	金	冬瓜のえびくずあん ポテトサラダ		えび 10 ハム 5 厚揚げ 10	片栗粉 3 馬鈴薯 30 マヨネーズ 10	冬瓜 20 きゅうり 5 人参 15 茄子 10 玉葱 20	
12	土	焼きそば		豚肉 10 粉饅 5 竹輪 10	中華そば 150	人参 10 玉葱 10 キャベツ 10 青葱 5 もやし 10	
14	月	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	
15	火	ハヤシライス もやしのナムル	コーン パン	牛肉 10	ハヤシルー 20 馬鈴薯 20 小麦粉 20 バター 2	人参 25 玉葱 30 もやし 20 マ ツシュルーム 20 胡瓜 5 コーン 5	
16	水	ササミのゴマフライ もずくと夏野菜の シャキシャキサラダ		ささみ 50 卵 20 カニカマ 5 もずく	小麦粉 10 パン粉 10 ごま 1 ケチャップ 10	胡瓜 5 人参 10 豆苗 5	
17	木	カレイの西京焼き 切干大根の昆布和え	ヨーグル ト	鰈 60 味噌 10 スキム 10 塩昆布 2 カニカマ 5	ごま 1 ごま油 1	人参 10 切干大根 5 胡瓜 3	
18	金	チキンライス ポトフスープ		鶏ミンチ 10 豆腐 15 ウインナー 10	コンソメ 3 馬鈴薯 20 ケチャップ 10 米粉 15	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	
19	土	カレーライス ゆで卵		鶏肉 10 卵 30	カレールー 20 馬鈴薯 30	人参 25 玉葱 20 コーン 10	※ごはん いります
22	火	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	
23	水	鯖の味噌煮 三色お浸し		鯖 40 味噌 5	ごま 3	人参 10 土生姜 2 ほうれん草 20 もやし 10	
24	木	五目豆煮 えのきとわかめの中華風	玄米 フレーク スナック	竹輪 10 鶏肉 10 厚揚げ 10 大豆 10 わかめ 2	ごま 1 ごま油 2 マシュマロ 7 玄米フレーク 15	人参 15 大根 10 干椎茸 1 牛蒡 10 えのき 10 コーン 2 玉葱 20	
25	金	八宝菜 竹輪の生姜煮		エビ 5 豚肉 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	
26	土	スパゲティ		合ミンチ 10	スパゲティ 40 ケチャップ 30	人参 25 玉ねぎ 40 ピーマン 10 マッシュルーム 30	
28	月	高野の卵とじ煮 ウインナー		鶏ミンチ 10 ウインナ ー 5 卵 50 高野 5	馬鈴薯 20	人参 20 青葱 5 干椎茸 0.5 玉葱 20	
29	火	和風ハンバーグ 人参グラッセ		合ミンチ 50 卵 10 豆腐 40 ひじき 2	ごま 2 パン粉 5 ケチャップ 5	人参 40 キャベツ 15 玉葱 40 ブロッコリー 10	
30	水	大豆と厚揚げのそぼろ煮 胡瓜とカニカマの酢の物	ヨーグル ト	厚揚げ 6 大豆 10 わかめ 2 鶏ミンチ 15 カニカマ 5 スキム 10	糸こんに 20 片栗粉 1	人参 30 いんげん 5 胡瓜 20 牛蒡 5 干椎茸 1 玉葱 20	
31	木	肉じゃがが煮 ゆで卵		牛肉 10 卵 30 竹輪 10	馬鈴薯 30 糸こんに 5	人参 20 玉葱 35	

※ 日付に○印の日は、ごはんは、いりません。（4日と18日と22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。
19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）

おすすめ！
食欲がないときの
メニュー

暑さで食欲が落ちてしまうことがあると思いますが、無理に食べさせようとせず、少量でも栄養がバランスよくとれるメニューを考えてみましょう。一口でいろいろな食材が摂取できる物、さらっと食べられる冷たい汁物などがおすすめです。

貝だくさんの
そうめん・おじや

野菜たっぷり
スープ・みそ汁

新メニュー

☆ あじさい揚げ ☆

材料 4人分

鶏ひき肉・・・80g

はんぺん・・・60g

玉葱・・・50g

A { 砂糖・・・5g

酒・・・5g

塩・・・1.6g

サンドウィッチ用のパン・・・4枚

油・・・適量

作り方

① 食パンを5mm角に切る。

② はんぺん・玉葱・Aをフードプロセッサーで攪拌する。

③ ボウルに鶏ひき肉と②を加え、よく練り合わせる。

④ 一口大に等分し、団子状に丸めて食パンを周りに付ける。

⑤ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。

※大葉をあじさいの葉に見立てて敷くとあじさいらしくなります。

--夏の旬の食べ物--

夏の旬の食材には、体の余分な熱を冷ます効果のある物が多くあります。上手に取り入れて暑い夏を元気に過ごしましょう。

キュウリ

トマト

レタス

ピーマン

ゴーヤ

アジ

イワシ

スルメイカ

マダコ

スイカ

モモ

メロン