

7月 給食献立表

2022年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	金	ハヤシライス スパゲティサラダ チーズ ミニトマト デラウェア	お菓子・ミルク
2	土	縁日ごっこ(給食はありません)	
4	月	ごはん うま塩豚汁 焼きししゃも きゅうりの浅漬け バナナ	きな粉クッキー・ミルク
5	火	パン キャベツとじゃがいものオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ キウイ	おにぎり・麦茶
6	水	ごはん かきあげ きゅうりともやしのナムル すまし汁 オレンジ	チーズラスク・ミルク
7	木	七夕お楽しみ会(ゆかりごはん 七夕そうめん 鶏手羽の甘酢煮 かぼちゃサラダ すいか)	
8	金	ごはん ポークビーンズ おくらのごま和え 中華スープ ブルーベリーヨーグルト	マカロニあべかわ・ミルク
9	土	ごはん 団子汁 3色納豆 ニラとちくわの炒め物 バナナ	お菓子・牛乳
11	月	ごはん 千草焼き 春雨サラダ すまし汁 パイナップル	バナナ豆乳マフィン・ミルク
12	火	ごはん 魚のカレー竜田揚げ 小松菜と竹輪の胡麻和え 味噌汁 デラウェア	くずもち・麦茶
13	水	わかめごはん 中華かき玉スープ 鶏レバーの甘辛煮 ひじきサラダ ゼリー	フレンチトースト・ミルク
14	木	ごはん 麻婆ナス 切干大根のナムル トマトスープ すいか	かき氷・麦茶
15	金	ごはん 五目煮豆 きゅうりの昆布和え 味噌汁 手作りふりかけ バナナ	スイートポテト・ミルク
16	土	ごはん つくも煮 きゅうりと油揚げの酢の物 そうめん汁 オレンジ	お菓子・牛乳
18	月	海の日	
19	火	カレーライス ほうれん草とひじきのサラダ ミニトマト ヨーグルト	きな粉入り蒸しパン・ミルク
20	水	ごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃの甘煮 味噌汁 メロン	お菓子・ジュース
21	木	お誕生日会(ゆかりごはん(少) 焼きそば からあげ ボイルウインナー とうもろこし ポテト スイカ)	
22	金	ごはん マーボーアラビヤータ マセドアンサラダ コンソメスープ パイン	カル鉄お好み焼き・麦茶
23	土	ごはん 焼きビーフン ねばねば和え 中華スープ ゼリー	お菓子・牛乳
25	月	ごはん 親子煮 かみかみサラダ すまし汁 バナナ	フルーツヨーグルト・お菓子・ミルク
26	火	パン 大豆入りシシカバブー バンサンスー ミニトマト コーンスープ	枝豆と鮭のおにぎり・麦茶
27	水	ごはん 魚の塩麴焼き 野菜の天ぷら 味噌汁 オレンジ	キャロットカップケーキ・ミルク
28	木	ごはん もぐもぐバーグ 小松菜のじゃこ和え そうめん汁 ブルーベリーヨーグルト	お菓子・ミルク
29	金	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め 紅白なます わかめスープ バナナ	ひじきとほうれん草のチヂミ・麦茶
30	土	おにぎり(少) ミートスパゲティ とうもろこし 枝豆 豆乳スープ ゼリー	お菓子・牛乳

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

クッキング報告

6月27日(月)にすみれ組さんがキャベツをちぎってお好み焼きを作りました。すみれ組になって初めてのクッキングでしたが、工程表をしっかりと見て説明とお約束を守り、おいしいお好み焼きを作ることができました。1人お玉1杯分の生地を焼きましたが全員完食し、お腹いっぱいになってしまい、午後おやつがすすみませんでした。「へらで裏返すところが難しかった」「自分で作ったから美味しかった」という感想がありました。



マセドアンサラダ

材料(4人分)

じゃがいも...100g
にんじん...30g
きゅうり...40g
チーズ...16g
ハム...20g

スキムミルク...12g
マヨネーズ...14g
レモン果汁...2g
塩こしょう...少々



作り方

- ①野菜をコロコロにして下茹でして冷ましておく。チーズもコロコロにして、ハムは角切りにしておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、①にかけて混ぜる。

水分補給はこまめに

水分・塩分は早めにこまめに補給を。
湿度が高い時は要注意！
のどの渇きは「脱水」の始まりです。



5月に苗を植え、子どもたちがみんなでのお世話をしてきた園庭のピーマンきゅうり・ナス・ミニトマトのかわいい花が咲き、日増しに大きく成長し、さくら組さんが収穫しています。収穫した野菜は給食に使用しています。