

# 7月の献立予定表

			1(木)	2(金)	3(土)
			ご飯 つくね団子 もやしのサラダ 麩の味噌汁	メロンパン ジャーマンオムレツ ほうれん草のソテー キャベツのスープ	豚丼 青菜のお浸し 人参の味噌汁
			ヨーグルト	鮭おにぎり	せんべい
5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ご飯 豚肉の冷しゃぶ トマトサラダ 大根の味噌汁	ご飯 エビフライ(白身魚のフライ) コールスロー ほうれん草の味噌汁	ご飯 しゅうまい 春雨サラダ えのきの味噌汁	ご飯 鶏じゃが じゃこの酢の物 油揚げの味噌汁	チーズパン カレイのバター焼き 温野菜 玉葱のスープ	ホットドッグ バイクドポテト 野菜のスープ
シュガーパイ	七夕ゼリー	わらび餅(おにぎり)	チョコチップクッキー(クッキー)	おからボール	パウムクーヘン
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	ご飯 鶏の唐揚げ コーンサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 きゅうりの酢の物 かき玉汁	ハヤシライス マカロニサラダ	ハンバーガー フライドポテト スープ・ヤクルト	ラーメン ツナサラダ
カップケーキ	きな粉のラスク	ピザ	ヨーグルト	チーズケーキ	ビスケット
19(月)	20(火)【郷土料理】	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
ご飯 カレイのつけ焼き かぼちゃの煮物 キャベツの味噌汁	 ジューシー 人参しりしり いんげんの味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのゴマ和え じゃが芋の味噌汁	海の日	スポーツの日	鮭チャーハン グリル野菜 玉葱の味噌汁
ジャムサンド	タンナファクルー	大福(ようかん)			ミニドーナツ
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ご飯 鶏のケチャップ焼き ポテトサラダ しめじの味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのお浸し 白菜の味噌汁	ご飯 牛肉の卵とじ わかめの酢の物 かぼちゃの味噌汁	スパゲティミートソース グリーンサラダ 人参のスープ	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草の白和え わかめの味噌汁	そばめし 卵サラダ 中華スープ
パンケーキ	カレトースト	シューアイス(シュークリーム)	ポテトチップス	ウインナーロール	クッキー

☆昼食時に果物(メロン、スイカ等)を出しています。  
 ☆7/16(木)はお誕生日会メニュー、20(火)は郷土料理メニューです。  
 ☆( )の中は、0.1.2歳児さんに提供する昼食、おやつです。  
 ☆献立は都合により変更となることがあります。



## ☆給食だより☆

### 今月の目標「こまめな水分補給を心がけよう！」

7月に入ると暑い日も多くなり、たくさん汗をかきます。  
 夏を楽しく過ごすためにもいつもより積極的に水分補給をしましょう。

郷土料理

### 第4回目「沖縄県」



- 【ジューシー】…豚バラ肉とひじき、人参などで炊き込んだ沖縄風の炊き込みご飯です。
- 【人参しりしり】…専用のスライサーで細くおろした人参と卵を調味料で味付けした料理です。「しりしり」というのは沖縄の方言で干切りという意味があり、また、スライサーを使うときの「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。
- 【いんげんの味噌汁】…沖縄のいんげんは品質の高さから農林水産大臣賞を受賞しています。
- 【タンナファクルー】…溶かした黒糖に小麦粉などを混ぜてこね、丸く焼いた素朴な焼き菓子です。

### 🍴今月のおすすめレシピ🍴

#### タンナファクルー

- 【材料】15枚分  
 ・小麦粉…100g ・黒糖…80g  
 ・卵…1個 ・ベーキングパウダー…3g
- 【作り方】
1. 黒糖と卵をよく混ぜ合わせて、冷蔵庫で30分程冷やす。
  2. 1に小麦粉とベーキングパウダーを加え、天板に丸く厚みが出るように流し置く。
  3. 170℃に予熱したオーブンで10分焼く。
  4. 焼きあがったらラップをかけ半日程置き、しっとりしたら完成。