

7月の献立予定表

				1(金)	2(土)
				ご飯 鮭の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	サンドイッチ じゃがバター 野菜スープ
				シュガーパイ	クッキー
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)
ご飯 鯖の甘辛揚げ キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	ナポリタン グリーンサラダ 卵スープ	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 えのきの味噌汁	チョコクロワッサン エビフライ(白身魚のフライ) マカロニサラダ 人参のスープ	ご飯 餃子 もやし中華和え 小松菜の味噌汁	炒飯 添え野菜 中華スープ
ココロラスク	ポテトチップス	ヨーグルト	お星様ゼリー	さつま芋のグラッセ	ミニドーナツ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)
ご飯 カレイの磯辺焼き 切干大根の炒り煮 キャベツの味噌汁	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	ご飯 焼鮭 ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	チーズパン ローストチキン コーンサラダ 白菜のスープ	カツカレー スパゲティサラダ ヤクルト	親子丼 青菜のお浸し 大根の味噌汁
パンケーキ	わらび餅(ようかん)	ウインナーロール	たぬきおにぎり	クレープ(ケーキ)	せんべい
18(月)	19(火)	20(水)【郷土料理】	21(木)	22(金)	23(土)
海の日	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草の白和え じゃが芋の味噌汁	 タコライス クープイリチー 人参の味噌汁	メロンパン 鶏マヨ レタスサラダ 玉葱のスープ	ご飯 鮭の西京焼き わかめの酢の物 かき玉汁	チキンライス 添え野菜 人参のスープ
	シューアイス(シュークリーム)	ちんすこう	ヨーグルト	カレースティック	バウムクーヘン
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
ご飯 鮭の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ かぼちゃの味噌汁	三色丼 キャベツの昆布和え 油揚げの味噌汁	ご飯 塩唐揚げ そうめんサラダ ほうれん草の味噌汁	ご飯 ポークチャップ マッシュポテト 白菜の味噌汁	ロールパン カレイのムニエル 温野菜 えのきのスープ	ホットドッグ バイクドポテト 野菜スープ
チョコバナナケーキ(バナナケーキ)	ホロホロクッキー	プリン	小倉トースト	そばめし	ビスケット

☆昼食時に果物(メロン、スイカ等)を出しています。

☆7/15(金)はお誕生日会メニューです。7/20(水)は郷土料理メニューです。

☆ () の中には、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月に入ると気温も上がり、たくさんの汗をかくことも多くなります。
元気よく毎日を過ごすためにもいつも以上にしっかりと水分補給をしましょう。



郷土料理

第14回目「沖縄県」



【タコライス】…タコスの具材をご飯の上に乗せた料理です。

トマトベースのサルサをかけてたべます。

1984年に沖縄県金武町で誕生し、1990年代から学校給食に採用されるようになりました。

【クープイリチー】…「クープ＝昆布」「イリチー＝炒め物」

低カロリーで食物繊維・ミネラル豊富な昆布とうま味たっぷりな豚バラ肉を一緒に炒めた料理です。

【人参の味噌汁】…キャロットアイランドと呼ばれる離島の

つけんしま
津堅島は人参の名産地で有名です。

【ちんすこう】…琉球王朝時代から作られている伝統的なお菓子です。材料は小麦粉・砂糖・サラダ油(ラード)の三種類とシンプルなお菓子です。

※園では子供たちが食べやすいよう工夫して提供しています。

🍴 今月のおすすめレシピ 🍴

ちんすこう

【材料】(4cm楕円 15個分)

小麦粉…70g 砂糖…30g サラダ油…30g

【作り方】

1. ボウルにサラダ油と砂糖を入れよく混ぜる。
2. 小麦粉をふるいながら加えて、さっくり混ぜる。
3. 成形し、オーブン 170度で13分焼く。

★アレンジちんすこう★

塩ちんすこう…一つまみの塩をプラスして。

黒糖ちんすこう…砂糖を黒糖にかえて。