

7月の献立予定表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)祭	6(土)
ご飯 カレイのつけ焼き ほうれん草の白和え じゃが芋の味噌汁	ご飯 回鍋肉 きゅうりの酢の物 わかめのスープ	チーズパン ジャーマンオムレツ 温野菜 キャベツのスープ	カレードリア グリーンサラダ	☆七夕会☆ メニューは 下記記載	ホットドック トマト・チーズ 野菜のスープ
わらび餅(きな粉おにぎり)	さつまいももち	カップケーキ	チョコチップクッキー(クッキー)	お星様ゼリー	パウムクーヘン
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
中華丼 春雨サラダ 豆腐の味噌汁	ロールパン アスパラ豚肉巻きフライ マカロニサラダ 人参のスープ	ご飯 ブリの照り焼き 青菜のゴマ和え かぼちゃの味噌汁	ご飯 肉じゃが きゅうりのさっぱり和え えのきの味噌汁	ご飯 鮭の西京焼き かぼちゃの煮物 わかめの味噌汁	チャーハン 添え野菜 中華スープ
ジャムサンド	パンケーキ	シュガーパイ	おからボール	ヨーグルト	クッキー
15(月)	16(火)誕	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
海の日	クロワッサン 鶏マヨ レタスサラダ スープ・ヤクルト	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の味噌汁	ご飯 しゅうまい わかめの酢の物 キャベツの味噌汁	ハヤシライス スパゲティサラダ	サンドイッチ ジャーマンポテト 玉葱のスープ
	チョコバナナトライフル	チーズ・クラッカー	冷やしぜんざい(ようかん)		せんべい
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
チーズパン ローストチキン コールスロー きのこのスープ	ご飯 白身魚のフライ コーンサラダ 油揚げの味噌汁	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 ササミのゴマ酢和え かき玉汁	ご飯 豚肉のしょうが焼き グリル野菜 人参の味噌汁	チキンライス 卵サラダ コンソメスープ
麩のラスク	チョコパイ(シュガーパイ)	ようかん	みたらし団子(きな粉クッキー)	シューアイス(シュークリーム)	ミニドーナツ
29(月)	30(火)	31(水)			
冷やしそうめん 天ぷらの盛り合わせ	牛丼 ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁	ご飯 白身魚の磯辺焼き ひじきの煮物 しめじの味噌汁			
ヨーグルト	スイートポテト	ゴマのケーキ			

☆屋食時に果物(スイカ、メロン等)を出しています。

☆7月5日(金)は七夕会メニューです。

ちらし寿司、エビフライ、から揚げ、ポテト、コーンサラダ、すまし汁

☆7月16日(月)は誕生日会メニューです。

☆献立は都合により変更となることがあります。

☆()の中は0.1.2歳児さんに提供するおやつです。

☆給食だより☆

今月の目標【夏を元気に乗り切ろう!!】

楽しい夏が近づいてきました。夏の暑さで食欲が落ちたり、寝不足になったりすると、せっかくの楽しみも半減してしまいます。夏を楽しく過ごすために、今から生活に注意しましょう。



祭七夕そうめん☆彡

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを送るようになったという説もあります。

そうめんを食べるときは麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして食べると栄養を補えます。しっかり食べて夏の暑さに負けない体を作りましょう。

!! 今月のおすすめレシピ !!

鶏マヨ

【材料】(4人分)

・鶏もも肉	…500g	★マヨネーズ	…100g
・片栗粉	…適量	★ケチャップ	…30g
☆しょうが	…1 かけら	★練乳	…5g
☆醤油	…50ml	★レモン果汁	…少々
☆酒	…30ml	・油	…適量

【作り方】

- 1、生姜をすり、☆を合わせ、食べやすい大きさに切ったお肉を漬け込む。
- 2、油を温め、★の材料を合わせておく。
- 3、1に片栗粉を付け、揚げる。
- 4、揚がったお肉に2をからめて完成。