

# ☆☆2023年 7月 給食献立予定表

こひつじ保育園☆☆

日	曜	別	献立名	おやつ
1	土		ジャージャー麺 トマト 牛乳	
3	月	汁	豚汁 ひじきの炒め煮 いりこ	麦茶 小豆ゼリー
4	火	炒	麻婆春雨 ピクルス わかめスープ	麦茶 フルーツポンチ
5	水	煮	牛肉の柳川風煮 胡瓜とトマトの中華和え じゃが芋味噌汁	牛乳 ピザトースト
6	木	揚	揚げ魚のトマトソース 青菜とコーンのソテー スープ	スキムミルク コーンブレッド
7	金	焼	鶏肉の味噌漬け焼き ひじきと蓮根のサラダ そうめん汁	牛乳 お星さまクッキー
8	土		カレーミートスパゲティー 果物 牛乳	
10	月	汁	ウィンナーポトフ 胡瓜の塩昆布和え 果物	牛乳 ごまサブレ
11	火	焼	魚の照り焼き かぼちゃサラダ なす味噌汁	麦茶 冷やしぜんざい
12	水	和	棒々鶏風 刻み昆布の炒め煮 たまごスープ	牛乳 お好み焼き
13	木	煮	肉じゃが 春雨の酢の物 もずく味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト
14	金	炒	栄養金平 青菜と卵のサラダ 長芋味噌汁	牛乳 フレンチトースト
15	土		塩焼きそば風 果物 牛乳	
17	月		「海の日」	
18	火	汁	肉団子と野菜の冬瓜スープ 胡瓜のごまマヨ和え いりこ	スキムミルク りんごケーキ
19	水	揚	チキンチキンごぼう 胡瓜とちりめんの酢の物 味噌汁	牛乳 甘辛団子
20	木	焼	豆腐のミートグラタン 青菜とちくわのマヨサラダ コーンスープ	麦茶 オレンジゼリー
21	金	煮	魚の味噌煮 野菜の甘酢和え 澄まし汁	牛乳 黄粉サンド
22	土		皿うどん 果物 牛乳	
24	月	汁	夏野菜カレー ジャーマンポテト 果物	牛乳 もちもちチーズパン
25	火	焼	チキンマリネ 温野菜 コンソメスープ	麦茶 海鮮チヂミ
26	水	和	伴三糸 ポイルウィンナー トマト もやしスープ	牛乳 ポップコーン バナナ
27	木	煮	鶏肉と長芋と野菜の煮物 オクラ納豆 きのこと味噌汁	麦茶 小豆蒸しパン
28	金	焼	♪♪誕生会メニュー♪♪ ゆかりご飯 グリーンサラダ 魚のコーンマヨ焼き 切干大根味噌汁 人参のオリーブ油和え	牛乳 クリームサンド
29	土		甘辛そばろうどん 果物 牛乳	
31	月	汁	汁ビーフン いりこの南蛮漬け	牛乳 ミルククッキー

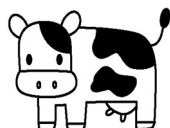
※28日（金）は誕生会メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

◎レシピ紹介◎（夏に人気のおやつメニュー）～作り方～

## ★ヨーグルトゼリー★

<材料> ※子ども1人分※

- ・ヨーグルト 35g（無糖）
- ・牛乳 20g
- ・砂糖 4g
- ・みかん缶 10g
- ・パイン缶 10g
- ・桃缶 10g
- ・粉ゼラチン 1.5g



- ①果物は全て汁気を切っておく。パイン・桃は一口サイズに切っておく。みかんは切らずにそのまま大丈夫です。
- ②ボールにヨーグルト・牛乳・砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ③お湯を沸かす。粉ゼラチンを小さじ2のお湯で完全に溶かし、②のゼリー液に加えよくかき混ぜる。
- ④好みの器（汁椀等深さがあるものが作りやすいです）に果物を入れ、③のゼリー液を流し込む。冷蔵庫に入れてしっかりと冷やし固める。完全に固まったら、型とゼリーの間に爪楊枝等を入れゆっくり1回転させ隙間を作る。お皿にひっくり返して完成です♪ <果物は好みで変えて作っても大丈夫です(^)>