

☆☆ 2024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	月	汁	のっぺい汁 ひじきの炒め煮 いりこ	牛乳 チーズケーキ
2	火	揚	魚のバーベキュー風 切干大根サラダ チンゲン菜スープ	麦茶 じゃがお焼き
3	水	炒	ビビンバ ニラ玉 もずくスープ	牛乳 バナナスコーン
4	木	煮	チリコンカン風 胡瓜のごまマヨ和え 豆乳スープ	麦茶 オレンジゼリー
5	金	焼	鶏肉のごま味噌焼き 野菜の甘酢和え そうめん汁	牛乳 お星さまクッキー
6	土		中華あんかけそば 果物 牛乳	
7	日			
8	月	汁	豚肉と野菜の春雨スープ 人参しりしり 果物	牛乳 マカロニあべかわ
9	火	焼	豆腐のミートグラタン 青菜と竹輪のマヨサラダ スープ	麦茶 ツナマヨ蒸しパン
10	水	煮	肉じゃが 春雨の酢の物 あげ味噌汁	牛乳 麩ラスク
11	木	揚	魚の南蛮漬け 野菜の胡麻和え 豆腐味噌汁	麦茶 青のりポップコーンバナナ
12	金	炒	プルコギ風 胡瓜のゆかり和え わかめスープ	牛乳 ミルククリームサンド
13	土		カレーミートスパゲティー 果物 牛乳	
14	日			
15	祝		「海の日」	
16	火	汁	夏野菜カレー ジャーマンポテト 果物	麦茶 海鮮チヂミ
17	水	煮	さつま揚げと切干大根の煮物 コロコロサラダ 味噌汁	麦茶 フルーツヨーグルト
18	木	焼	魚のマヨネーズ焼き スタミナサラダ きのことスープ	牛乳 黄粉団子
19	金	揚	鶏のから揚げ マカロニサラダ 切干大根味噌汁	麦茶 小豆ゼリー
20	土		肉味噌うどん 果物 牛乳	
21	日			
22	月	汁	肉団子と野菜の冬瓜スープ 胡瓜の塩昆布和え いりこ	牛乳 フレンチトースト
23	火	焼	魚のパン粉焼き 野菜ソテー オニオンスープ	麦茶 冷やし金時煮豆
24	水	炒	牛肉とごぼうの炒め煮 もやしと大葉のナムル なす味噌汁	牛乳 メロンパンクッキー
25	木	煮	鶏肉と長芋と野菜の煮物 昆布納豆 きのこと味噌汁	麦茶 葛餅
26	金	焼	♪こひつじハッピーランチ♪ ゆかりご飯 コンソメスープ チキンのカレートマトソース 青菜ともやしとコーンのソテー	牛乳 ココアケーキ
27	土		スパゲティーナポリタン 果物 牛乳	
28	日			
29	月	汁	ミネストローネ 卵の花炒め いりこ	麦茶 フルーツポンチ
30	火	炒	炒めビーフン かぼちゃと枝豆のサラダ 中華スープ	牛乳 小豆蒸しパン
31	水	焼	チキンのきのことソース 温野菜 コーンスープ	牛乳 ごまクッキー

※ 26日(金)は特別メニューの為、りす・うさぎ・きりんもご飯はいりません※

☆☆レシピ紹介☆☆ (旬の夏野菜メニュー)

◎きゅうりと桜えびの中華和え◎

<材料> ※子ども1人分※

- ・きゅうり 20g
- ・白ごま 0.5g
- ・桜えび 0.5g
(素干し)

※調味料※

- ・醤油 1g
- ・ごま油 0.5g
- ・酢 1g
- ・砂糖 0.3g

～作り方～

- ① ボールに調味料を全て入れ混ぜ合わせておく。
- ② フライパンで白ごま・桜えびを弱火で空炒りする。順番は白ごま→桜えび。どちらも焦がさないように気を付け、桜えびを入れたら軽く炒め色が変わる前に火を止める。
- ③ きゅうりは食べやすい大きさに切る。園では、乱切りに切っていますが、輪切り等好みの切り方で大丈夫です。
- ④ ①のボールに②、③を入れ全体をよく混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れて冷やし、全体に味が馴染んだら出来上がりです!!

桜えびはカルシウムが豊富で、噛み応えもあります(^^)

