




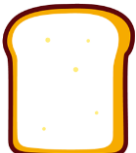



7月 給食献立表




時間	月	火	水	木	金	土
日	 <p style="text-align: center;">★給食レシピ「トマトのじゃこサラダ」★ (材料) トマト・・・50g ちりめんじゃこ・・・2g 胡瓜・・・10g 和風ドレッシング・・・6g ① トマトは湯むきし、コロコロに切る。胡瓜は半月に切り、サッと茹でて、軽くしぼる。ちりめんじゃこもサッと茹でてザルにあげる。 ② 材料を良く冷やし、ドレッシングで和える。</p>					1日
10時						牛乳
主食						
昼食						親子うどん 果物 牛乳
追加食						
15時	野菜ジュース おかし					
日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10時	牛乳 おかし	牛乳 いりこ	牛乳 ゼリー	誕生会メニュー	七夕メニュー	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん	麦ごはん	変わりごはん	白ごはん	
昼食	豚肉と厚揚げ味噌煮 かきたま汁 果物	海藻卵焼き かんころ煮しめ みそ汁	魚の照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁	鶏のから揚げ 胡瓜しそひじき和え 果物	星のハンバーグ ドレッシングサラダ 七夕そうめん汁	チキンライス 果物 牛乳
追加食	納豆	果物/ビスケット(15時)	果物			
15時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳(以上児のみ) 自家製ヨーグルト	スキムミルク きな粉マカロニ	牛乳 絞り出しクッキー	牛乳 卵サンド	野菜ジュース おかし
日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10時	牛乳 一口チーズ	牛乳 いりこ	牛乳 衛生ボーロ	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん		麦ごはん		
昼食	凍豆腐の卵とじ みそ汁 果物	魚の塩麴焼き マカロニソテー チンゲン菜のスープ	冷やしうどん 焼きようぎ えだまめ	ローストチキン ひじき炒め すまし汁	夏野菜カレー ごぼうサラダ 果物	三色丼 すまし汁 果物
追加食	粉吹芋のおかか和え	果物		果物		
15時	牛乳 タルト	自家製ヨーグルトプラス	麦茶 鮭おにぎり	スキムミルク 手作り丸ボーロ	牛乳 プリン	牛乳 おかし
日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
10時	海の日	牛乳 いりこ	お弁当の日	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 おかし	牛乳
主食		白ごはん			麦ごはん	
昼食		鶏のごまみそ焼き ほうれん草のソテー もずくスープ		★スパゲティナポリタン ★トマトのじゃこサラダ 果物	魚の磯辺焼き オクラのおかか和え みそ汁	焼きそば 果物 牛乳
追加食		一口ゼリー		キャベツのスープ		
15時		牛乳 ムース		スキムミルク コーンフレーククッキー	牛乳 フレンチトースト	野菜ジュース おかし
日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
10時	牛乳 ウエハース	牛乳 いりこ	牛乳 クッキー	牛乳 いりこ	乳酸菌飲料 丸ぼうろ	牛乳
主食	麦ごはん	白ごはん	ロールパン	麦ごはん	白ごはん	
昼食	焼き肉風 すまし汁 果物	魚の味噌煮 ピーマン炒め レタスのスープ	ひじき入りミートローフ 果物 牛乳	擬製豆腐 じゃがいも金平 みそ汁	すりみの五目揚げ ホーレン草なめ茸和え 一口チーズ かきたま汁	卵・ハムサンド 牛乳 一口ゼリー 果物
追加食	蒸し南瓜	果物		果物		
15時	牛乳 たい焼き	自家製ヨーグルトプラス	麦茶 菜飯おにぎり	スキムミルク キャラメルポップコーン	牛乳 豆乳プリン	野菜ジュース おかし
日	31日	<div data-bbox="473 2291 1729 2689"> <p>親子で学ぶ食の基本</p> <h3>元気のもとになるエネルギー</h3> <p>体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ごはん</p> <p>日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>パン</p> <p>手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方や</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>めん</p> <p>めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやす</p> </div> </div> </div>				
10時	牛乳 せんべい					
主食	麦ごはん					
昼食	マーボー豆腐 すまし汁 果物					
追加食	人参グラッセ					
15時	牛乳 バナナマフィン					

親子で学ぶ食の基本

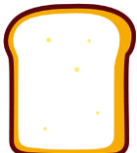
元気のもとになるエネルギー

体や脳のエネルギーのもとになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。1日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品




ごはん

日本人が昔から食べてきたごはんは、はらもちがよく、主菜・副菜・汁ものとの組み合わせで



パン

手軽に食べられるが、はらもちがごはんより悪く、脂質や糖質がごはんより高いので、選び方や



めん

めんの種類や調理法で様々な献立が楽しめるが、めん料理だけだと栄養バランスが偏りやす

★今月の誕生日メニューは
7/20(木)です!

は、一時的に、その中には、
をしっかりとることが大切です。

栄養バランスがとりや
すい。

おかすの組み合わせに
注意が必要。

い。具たくさんにするな
どの工夫が必要。

おうちでやってみよう

バター作り

生クリームをペットボトルなどの容器に入れて振るだけで、簡単にバターが作れます。準備するのは添加物が入っていない高脂肪の動物性生クリームと容器だけなので、手間もかかりません。容器を振るのは1、2歳からでも楽しめます。最初はシャバシャバだった生クリームが固まってきた、シャカシャカという音がしなくなったらバターのできあがり。パンやクラッカーなどにのせて、できたてを味わってみてください。

