

令和5年

7月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(土)	親子うどん オレンジ	ねじねじパン
2(日)		
3(月)	ハンバーグ ホクホクサラダ 人参の甘煮 キウイ	ヨーグルトムースいちごソース
4(火)	炒り卵の中華あんかけ もやしの梅肉和え メロン	ココアクッキー
5(水)	魚の西京焼き 長芋と納豆の塩昆布サラダ トマト スイカ	焼カレーパン
6(木)	チリコンカン 青菜のゴマ和え パイン	梅しごはん
7(金)	★天の川スープ ※切り昆布の当座煮 チーズ パナナ (ミルクパン)	★七夕マドレーヌ
8(土)	チャーハン 中華スープ メロン	ゼリー・ビスケット
9(日)		
10(月)	夏野菜の卵焼き 胡瓜の酢の物 トマト オレンジ	くずもち黒蜜かけ
11(火)	豆腐のまり揚げ 切干大根のナポリタン風 ※かえり炒め キウイ	ミルクパントースト
12(水)	レバーと野菜の甘味噌炒め オクラとツナの和え物 メロン	フルーツポンチ
13(木)	魚のタンドリー ラタトゥイユ パセリスパ パイン	とうもろこし
14(金)	凍り豆腐のオランダ煮 青菜のおかか和え スイカ	ヨーグルト・せんべい
15(土)	焼きそば パナナ	クッキー・チーズ
16(日)		
17(月)	海の日	
18(火)	茄子入り麻婆豆腐 塩胡瓜 トマト メロン	★とりめし
19(水)	魚のオニオンマヨ焼き ピーマンの三色和え 粉吹き芋 パイン	チーズ蒸しパン
20(木)	鶏肉の梅しそ焼き 大豆入りひじきの炒め煮 ※めざし キウイ	納豆ラスク
21(金)	お好み焼き風卵焼き とうもろこし 夏野菜スープ パナナ (コッペパン)	レモンケーキ
22(土)	ミートスパゲティ オレンジ	メロンパン
23(日)		
24(月)	魚のホイル蒸し 南瓜の甘煮 スイカ	しそクッキー
25(火)	夏野菜カレー 和風サラダ ※ししゃも メロン	ネバトロうどん
26(水)	◎からあげ チャイニーズトマトサラダ オレンジゼリー (コーンバターライス)	アイスクリーム
27(木)	牛肉のスタミナ炒め マカロニサラダ キウイ	★ごぼう饅頭
28(金)	魚のキャロット焼き ひじきの華風和え かきたま汁 オレンジ (豆乳パン)	フライドポテト
29(土)	スタミナ中華丼 パナナ	ミニドーナツ
30(日)		
31(月)	魚の和風あんかけ ジャーマンポテト ※煮昆布 パイン	米っこチョコマフィン

◎パースデーランチ(コーンバターライス) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

今月のポイント

今月の食育目標は「水分補給の大切さ」です。
夏は室内でも熱中症に注意が必要です。のどが
渇いた時には、すでに水分不足なので、こまめに
水分補給をしましょう。
3・4・5歳児クラスを対象にどんな時に何の飲
み物を飲むのが良いのかお話に行きます。

しいのみカフェ ありがとうございました♪

先月開催した『しいのみカフェ』大盛況でした!!
さっそく作ってくれたとのお声も頂き、嬉しいです。
レシピが知りたい方は給食室へどうぞ!!

☆チャイニーズトマトサラダ☆

～材料 (4人分)～

- 人参1/4本 トマト1玉 青しそ4枚
- 胡瓜1本 レタス1/4玉 黄パプリカ1/4個
- 【 醤油大さじ2 砂糖小さじ1 酢大さじ2
ゴマ油大さじ1 ゴマ大さじ1 塩コショウ少々

～作り方～

- ①トマトは角切り、その他の野菜は千切りにする。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作り、①に混ぜ合わせて出来上がり。

※夏にさっぱりサラダです♪

野菜を加熱すると子どもにも食べやすいです★