

献立予定表 7月上旬

今月の目標:水分補給をしっかりと取りましょう。

2021年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん いんげん 煮物	コーンシチュー ほうれん草春雨和え ミートボール オレンジ、麦茶	じゃが芋 春雨、ごま油	ベーコン、脱脂粉乳 ミートボール 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース ほうれん草、オレンジ	麦茶 せんべい	牛乳 ココア オレオ 蒸しパン
2 金	ごはん 枝豆	タンダリーチキン コロコロサラダ 大根煮物、トマト 味噌汁(小松菜、人参)	油、マヨネーズ	若鶏もも皮なし ヨーグルト かまぼこ	人参、きゅうり コーン缶、大根 トマト、小松菜	麦茶 クッキー	ゼリー ビスケット
3 土	ごはん チーズ	白菜中華炒め サラダうどん 茹で卵、黄桃缶 味噌汁(豆腐、なめこ)	ごま油 茹でうどん	豚肩ロース 卵、豆腐	白菜、人参、玉葱 ピーマン、レタス きゅうり、なめこ 黄桃缶	麦茶 ウエハース	麦茶 クラッカー
4 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
5 月	ごはん 小松菜 カニ和え	豚すき卵とじ ごぼうサラダ ポークビッツ バナナ、麦茶	マヨネーズ	豚肩ロース、卵 生揚げ、ポークビッツ ごま	白菜、人参、玉葱 長葱、ごぼう きゅうり、バナナ	麦茶 ビスケット	野菜 ジュース せんべい
6 火	ごはん コーン 煮物	なすと豚ひき肉の味噌炒め もやしの酢の物 エビシュウマイ、みかん缶 すまし汁(わかめ、万能葱)	ごま油	豚ひき肉 エビシュウマイ	なす、ピーマン 人参、もやし、きゅうり 玉葱、万能葱 わかめ、みかん缶	麦茶 クラッカー	牛乳 クッキー
7 水 ★七夕★ ★お誕生会★	七夕そうめん 星形オムレツ&ポテトフライ 唐揚げサラダ スイカ		そうめん、油 じゃが芋、片栗粉	若鶏もも皮なし 卵、かまぼこ	人参、オクラ きゅうり、レタス スイカ	麦茶 ウエハース	アイス クリーム
8 木	ごはん 醤油昆布	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋ミルク煮 生揚げ煮物、オレンジ スープ(ほうれん草、玉葱)	さつま芋、油 砂糖	鮭、牛乳 生揚げ	キャベツ、人参 玉葱、ほうれん草 オレンジ	麦茶 せんべい	りんご ジュース 揚げ菓子
9 金	おにぎり 	豚汁 ブロッコリーツナサラダ 鶏つくねケチャップ煮 キウイ、めかぶ納豆	マヨネーズ	豚バラ肉、焼き豆腐 ツナ缶、鶏つくね ひきわり納豆	白菜、人参、しめじ 玉葱、ブロッコリー めかぶ、キウイ	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
10 土	ごはん さんま缶	クリームコロッケ 切干し大根煮物、ふりかけ きゅうりカニ和え、パイン缶 味噌汁(玉葱、えのき茸)	油、小麦粉、パン粉	牛乳、油揚げ カニふぶき	切干し大根、しいたけ 人参、きゅうり もやし、えのき茸 パイン缶	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい
11 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
12 月	ごはん 粉ふき芋	麻婆豆腐 キャベツ鶏ささみ和え物 チキンナゲット メロン、麦茶	ごま油	豚ひき肉、豆腐 チキンナゲット 鶏ささみ	人参、ピーマン しいたけ、キャベツ きゅうり、メロン	麦茶 ビスケット	ヨーグルト クラッカー
13 火	ごはん 鮭缶	鶏肉の照焼き ところてんサラダ、みかん缶 アンパンマンポテト 味噌汁(ふのり、万能葱)	油、ごま油 アンパンマンポテト	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ	ところてん、きゅうり レタス、ふのり 万能葱、みかん缶	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子
14 水	ごはん ちくわ 煮物	パプリカミートローフ チンゲン菜サラダ 枝豆、ミニトマト スープ(レタス、卵)	油 マヨネーズ	豚ひき肉、卵	赤パプリカ、ピーマン 黄パプリカ、キャベツ チンゲン菜、レタス 枝豆、ミニトマト	麦茶 クラッカー	牛乳 マシュマロ コーン フレーク
15 木	ごはん チーズ	カツオの唐揚げ 小松菜納豆和え かぼちゃ甘煮、キウイ 味噌汁(大根、なめこ)	油、片栗粉 砂糖、バター	カツオ ひきわり納豆	小松菜、キャベツ かぼちゃ、大根 なめこ、キウイ	麦茶 クッキー	牛乳 せんべい

給食室から



* 新メニューは、「2日のタンダリーチキン」と

「14日のパプリカミートローフ」です。

* 7日の七夕 & お誕生会は園児全員に「七夕そうめん」を提供いたしますので
ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)

* 9日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)



献立予定表 7月下旬

今月の目標:水分補給をしっかりと取りましょう。

2021年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16 金	ごはん 大根煮物	ハヤシライス マカロニサラダ ウインナー スイカ、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ マカロニ	豚肩ロース、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ ウインナー	人参、玉葱 きゅうり、レタス グリーンピース スイカ	麦茶 ビスケット	豆乳 クラッカー
17 土	ごはん はんぺん 煮物	生揚げ中華炒め ひじきサラダ うずら卵煮物、洋梨缶 味噌汁(わかめ、万能葱)	ごま油 マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉 うずら卵水煮缶	人参、玉葱、万能葱 しいたけ、きゅうり レタス、ひじき わかめ、洋梨缶	麦茶 ウエハース	麦茶 クッキー
18 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
19 月	ごはん 豆腐煮物	ほっけの照焼き 長芋バター炒め きゅうりごま和え、トマト スープ(小松菜、人参)	バター、長芋	ほっけ、ごま	人参、玉葱、もやし きゅうり、小松菜 トマト	麦茶 せんべい	りんご ジュース 揚げ菓子
20 火	ごはん ほうれん草 ツナ和え	納豆卵焼き ピーン野菜炒め メロン、鶏そぼろ 味噌汁(白菜、えのき茸)	ピーン、ごま油	ひきわり納豆 卵、鶏ひき肉	人参、玉葱、もやし ピーマン、えのき茸 白菜、メロン	麦茶 クラッカー	牛乳 毎クリーム サンド
21 水	ごはん チンゲン菜 のり和え	夏野菜カレー ブロッコリーカニサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	豚肩ロース 脱脂粉乳、カニふぶき チキンナゲット	人参、玉葱、コーン缶 なす、ピーマン グリーンピース ブロッコリー、オレンジ	麦茶 クッキー	牛乳 ビスケット
22 木	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
23 金	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 土	ごはん さんま缶	けんちん汁 ポテトサラダ 鶏つくね 黄桃缶、のり佃煮	じゃが芋、マヨネーズ	若鶏もも皮なし 焼き豆腐 魚肉ソーセージ 鶏つくね	大根、人参、長葱 しめじ、コーン缶 きゅうり、黄桃缶 のり佃煮	麦茶 せんべい	麦茶 揚げ菓子
25 日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
26 月	ごはん いんげん 煮物	キャベツシチュー シルバーサラダ ミートボール バナナ、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ 春雨	若鶏もも皮なし 魚肉ソーセージ ミートボール	キャベツ、人参、玉葱 レタス、きゅうり コーン缶、バナナ	麦茶 クラッカー	ヨーグルト ビスケット
27 火	焼きそば ミニフランク、チーズ 和風レタスツナサラダ ★夏祭り★ 桃ゼリー、わかめスープ	茹で中華麺、油 和風ドレッシング	豚肩ロース ミニフランク チーズ、ツナ缶	人参、玉葱、もやし レタス、きゅうり わかめ、万能葱 桃ゼリー	麦茶 せんべい	メロン パフェ	
28 水	ごはん 醤油昆布	鶏肉のカレー唐揚げ 小松菜ナムル、オレンジ パンブキンサラダ 味噌汁(白菜、人参)	油、片栗粉 砂糖、マヨネーズ ごま油	若鶏もも皮なし ごま、ベーコン	小松菜、もやし かぼちゃ、白菜 人参、オレンジ	麦茶 ウエハース	牛乳 揚げ菓子
29 木	ごはん 白菜 おかか和え	さばの味噌煮 ラーメンサラダ 茹で卵、ミニトマト すまし汁(大根、人参)	茹で中華麺 ごま油	さば、卵 魚肉ソーセージ	レタス、きゅうり ミニトマト、大根 人参	麦茶 クッキー	麦茶 せんべい
30 金	ごはん ところてん	ハンバーグ ひじきの煮物、ふりかけ きゅうりサラダ、みかん缶 味噌汁(豆腐、なめこ)	フレンチドレッシング	豚ひき肉 油揚げ、豆腐	ひじき、しいたけ 人参、きゅうり レタス、なめこ みかん缶	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
31 土	ごはん コーン 煮物	ツナじゃが煮 もやしニラ納豆和え かまぼこ、パイン缶 味噌汁(ふのり、万能葱)	じゃが芋 糸こんにゃく	ツナ缶、かまぼこ ひきわり納豆	人参、玉葱、もやし ニラ、グリーンピース ふのり、万能葱 パイン缶	麦茶 せんべい	麦茶 ビスケット

〈新メニュー おやつレシピ〉 マシュマロコーンフレーク

(材料 約4人分)

- ・コーンフレーク 100g
- ・マシュマロ 80g
- ・バター 30~40g

(サラダ油でもできます)

(作り方)

- ①鍋にバターを入れて弱火にかけて溶けたら、マシュマロを加えてかき混ぜる。
- ②マシュマロも溶けたら、コーンフレークを入れて、全体にからめて、火を止める。
- ③パッドに広げて、スプーンなどで丸めて、固まったらできあがり☆

※冷蔵庫で冷やしても、おいしいです♪

