

7月の給食メニュー

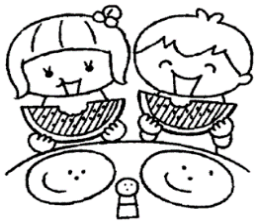


7月の給食目標

- ・夏の野菜、食べ物を知ろう！
- ・暑さに負けずなんでも食べよう！



令和6年 7月
三玉保育園 給食室



7月	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	クッキー牛乳	あられ牛乳	ビスケット牛乳	かりんとう牛乳	クラッカー牛乳	せんべい牛乳
副食	魚のマヨネーズ焼き お吸い物 春雨サラダ *フルーツ	野菜のうま煮 酢の物 フルーツ *野菜スープ	スパニッシュオムレツ コンソメスープ ツナサラダ *ひきわり納豆	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ *豆腐汁	お魚コロッケ 味噌汁 塩昆布和え *キャンディーチーズ	焼きそば フルーツ
おやつ	ココアケーキ ミルク	UFOパン ミルク	マシュマロサンド ミルク	チーズスカロップ 牛乳	こんべいとうのカップケーキ カルピス	
	8	9	10	11	12	13
朝おやつ	ウエハース牛乳	ビスケット牛乳	かりんとう牛乳	ポーロ牛乳	せんべい牛乳	あられ牛乳
副食	鶏肉のマーマレード焼き 春雨スープ ごぼうサラダ *フルーツ	白身魚のプロバンス風 コンソメスープ コーンサラダ *ひきわり納豆	豆腐の肉みそかけ 伴三糸 フルーツ *野菜スープ	誕生会 ♪七夕メニュー♪	豚肉の生姜焼き 味噌汁 ごま和え *キャンディーチーズ	親子丼 お吸い物
おやつ	麩のチーズスナック ミルク	フルーツゼリー からいりいりこ	じゃがいもドーナツ ミルク	誕生ケーキ カルピス	ちんすこう ミルク	
	15	16	17	18	19	20
朝おやつ		せんべい牛乳	ポーロ牛乳	クッキー牛乳	クラッカー牛乳	あられ牛乳
副食	海の日	魚と野菜の煮つけ 豆腐汁 フルーツ *ひきわり納豆	チンジャオロース スーミータン 昆布の佃煮 *フルーツ	かぼちゃのそぼろ煮 ひじきとツナのサラダ フルーツ *豆腐汁	チキンバーベキュー 味噌汁 ごまじゃこサラダ *キャンディーチーズ	パン フルーツ 牛乳
おやつ		おにぎり 玄米茶	夏野菜のピザトースト ミルク	おからのチョコボール 牛乳	ベーコンポテトパイ ミルク	
	22	23	24	25	26	27
朝おやつ	せんべい牛乳	ビスケット牛乳	クッキー牛乳	あられ牛乳	ビスケット牛乳	クラッカー牛乳
副食	魚の竜田揚げ お吸い物 カレーマヨサラダ *ひきわり納豆	マーミナチャンプルー ビーフ汁 手作りふりかけ *フルーツ	ミートボール コンソメスープ ドレッシングサラダ *キャンディーチーズ	チキンカツ 味噌汁 れんこんサラダ *ひきわり納豆	切干大根煮 ししゃも かき玉汁 *フルーツ	ビビンバ丼 豆腐汁
おやつ	ヨーグルト かみかみ昆布	スイカクッキー ミルク	レモンケーキ ミルク	黒糖蒸しパン 牛乳	ハムマヨトースト ミルク	
	29	30	31			
朝おやつ	かりんとう牛乳	クッキー牛乳	ビスケット牛乳			
副食	夏野菜カレー かみかみサラダ フルーツ *豆腐汁	魚の味噌マヨ焼き 豆腐汁 甘酢和え *ひきわり納豆	手作りがんもどき 味噌汁 納豆和え *フルーツ			
おやつ	フルーツヨーグルト からいりいりこ	パインケーキ ミルク	にんじんスコーン ミルク			

*は未満児添加分



蒸し暑い日が続く、梅雨明けが待ち遠しい今日この頃です。夏のように暑かったり、雨の日は気温が下がったりと季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。
また、たくさん汗をかきような日には脱水や熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給を心がけていきましょう。規則正しい生活と十分な睡眠で、楽しい夏を過ごしましょう。



七夕

七夕の代表的な行事食がそうめんです。その由来はそうめんが天の川に似ているからや、はたおりだった織姫のはたを織る糸に見立てているからなど諸説あります。

夏場に食卓にあがることが多いそうめんですが、お好みの具材とともに麺つゆ以外の調味料を使用したり、炒めものにしったりと様々なアレンジが楽しめる食材です。

5日のおやつにこんべいとうのカップケーキ、11日の誕生会に七夕冷麺を予定しています。



朝ごはんスイッチ！

朝ごはんをしっかり食べると体の3つのスイッチが入って元気になります。これからの季節はプール遊びや水遊びを楽しみます。安全で健康的に1日を過ごすために、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

～3つのスイッチ～

- ① 頭のスイッチ
エネルギーを補給し、脳を活発に働かせる。
- ② 体のスイッチ
寝ているときに下がった体温を上昇させる。
- ③ おなかのスイッチ
胃や腸を刺激して朝の排便をスムーズにする。



お魚コロッケ

【4個分】

- ・すり身 150g
- ・玉ねぎ 70g
- ・にんじん 30g
- ・ピーマン 20g
- ・ごぼう 25g
- ・きくらげ 2g
- ・卵 1個
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量

～作り方～

- ①野菜をみじん切りにする。きくらげは水で戻し、細かく切る。
- ②すり身、卵、①を混ぜ合わせる。(醤油やみりんを少々入れても良い)
- ③パン粉を付け、形を整えて揚げる。

お好みでソースをかけても美味しいです♪