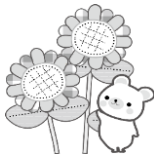


7月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(水)	プルコギ とうふとワカメのスープ はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	16日(木)	やさいたっぷりスープ スパゲティサラダ	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○
2日(木)	ちゃんぽんめん ゆでたまご	黒糖 コッペ	15時 牛乳	マシュマロサンド	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	17日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯		おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時		○	○
3日(金)	たなばたカレー パンサンスー	ご飯		キラキラゼリー	粥 肉じゃが	10時		○	○	18日(土)	とりそぼろそうめん フルーツ	麺類			粥 にゅうめん			○	○
4日(土)	ひやしうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	19日(日)									
5日(日)										20日(月)									
6日(月)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時	15時	○	○	21日(火)	さけのチーズフライ よくばりスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
7日(火)	たにんどん いんげんのマヨしょうゆ	ご飯	15時 牛乳	スコーン	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	22日(水)	ふわふわスープ ツナとほうれんそうのスパサラ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時	15時	○	○
8日(水)	やさそば ワカメスープ ウィニー	アップル コッペ	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	23日(木)	とりのオーロラあえ コロコロスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
9日(木)	じゃがいものそぼろに たまねぎのみそする きゅうりとワカメのすのもの	ご飯		カップヨーグルト	粥 肉じゃが	10時		○	○	24日(金)	スパニッシュオムレツ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯		フルーツゼリー	粥 野菜の煮物	10時		○	○
10日(金)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	25日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○
11日(土)	☆のうりょうさい☆									26日(日)									
12日(日)										27日(月)	さばのみそに すましじる いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
13日(月)	キスのてんぶら すましじる きりぼしだいこんに	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	28日(火)	たきこみごはん けんちんじる ひじきのごもくに	ご飯	15時 牛乳	マカロニきな粉	粥 けんちん汁	10時 15時		○	○
14日(火)	とりつくね キャベツのみそする ツナとほうれんそうのあえもの	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	29日(水)	マーボーどん かきたまスープ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○
15日(水)	ビビンバどん ワカメスープ	ご飯		フルーツポンチ	粥 野菜スープ	10時		○	○	30日(木)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時	15時	○	○
										31日(金)	とりのあまからに はるさめスープ ちゅうかサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時		○	○

～給食室から～
太陽の光をたっぷり浴びて、ぐんぐん育った夏野菜たち。
真っ赤になったトマトや紫の鮮やかなナス、みずみずしいキュウリなど、
夏野菜の本当のおいしさは、この季節だけのものです。
旬の夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が、たっぷり含まれています。
食欲が低下してしまう夏こそ栄養豊富な夏野菜を食べて
毎日、元気に過ごしましょう。



～人気のレシピ～
(じゃがいものそぼろ煮)
豚ミンチ・・・100g じゃがいも・・・500g 砂糖・・・20g しょうゆ・・・25g みりん・料理酒・・・適量
じゃがいもをさいの目切りにして水にさらす。豚ミンチを油で炒め、調味料と適量の水を入れ沸騰させる。
じゃがいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
保育園では少し甘めに作ります。お好みで調整して下さいね。

