



《7月～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
夏の疲れを回復させる
献立の工夫や量を検討
する。

※園では年齢に応じて
牛乳を1人当たり
50～200cc飲んでい
ます。
※29日(金)はお誕生
会&お月見会です。
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	牛乳	主 食				
1	金	人参ゼリー	牛乳	パン	カニカマススープ	切り干しの中華和え	とんかつ	ころころチーズパン
2	土	卵ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	シソマヨサラダ	ちくわの甘煮	
4	月	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	パン	スタミナスープ	豚肉のしょうが炒め	スクランブルエッグ	じゃこおにぎり・漬物
5	火	バナナ	牛乳	麦ごはん	わかめスープ	ポテトサラダ	栄養揚げ	メロンラスク・いりこ
6	水	蒸し芋	牛乳	パン	中華卵スープ	ツナとキャベツのコールスロー	チキンのカリカリ焼き	ヨーグルトのフルーチェ風・カンパン
7	木	ムーンライト	R-1	麦ごはん	八宝菜	もりもりきんぴら	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	冷やしソーメン
8	金	スティック野菜	ヤクルト	麦ごはん	ハヤシライス	春雨サラダ	かぼちゃの天ぷら	バナナケーキ・いりこ
9	土	黒糖みるく	牛乳	パン	豚汁	ひじきの炒め煮	ウインナーソーテー	
11	月	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	ワンタンスープ	もやしのナムル	魚の蒲焼風	黄粉芋・いりこ
12	火	バタークッキー	牛乳	麦ごはん	麻婆春雨	じゃが芋のドレッシング和え	レバーの甘辛煮	帽子パン・いりこ
13	水	ヨーグルト和え	牛乳	パン	ツナと豆腐の卵とじ	ひじきのスパゲティ	ちくわの大砲巻き	ゼリー寄せ・せんべい
14	木	丸ボーロ	R-1	麦ごはん	肉じゃが	蓮根とチーズのサラダ	ニラ玉	大豆の磯辺揚げ
15	金	クラッカーサンド	牛乳	パン	豆乳スープ	かみかみ和え	キッズヤムニョムチキン	チーズケーキ
16	土	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	他人丼	ごぼうとコーンのサラダ	かぼちゃの甘煮	
19	火	りんご	ヤクルト	麦ごはん	豆腐のクリームスープ	五目ビーフン	魚の味噌焼き	ピザトースト・いりこ
20	水	マカロニあべ川	牛乳	パン	肉団子スープ	拌三絲	キャベツナ春巻き	菜めしおにぎり・漬物
21	木	ぶどうゼリー	牛乳	麦ごはん	ドライカレー	パリパリサラダ	五目卵焼き	人参クッキー・いりこ
22	金	さやえんどう	R-1	パン	かき玉汁	スパゲティサラダ	なかよしコロッケ	ヨーグルトアイス・カンパン (ほし:ヨーグルト)
25	月	バナナ	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	五目和え	ハムステーキ	チョコサンド・いりこ (ほし:ジャムサンド)
26	火	マーブルクッキー	牛乳	麦ごはん	チキンスープ	ひじきの和風サラダ	魚のケチャップ炒め	ジャージャー麺
27	水	雪の宿	ヤクルト	パン	クリームシチュー	キャベツのスパゲティ	はんぺんのオーロラ焼き	フルーツボンチ・クラッカー
28	木	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	ビビンバ丼	きゅうりとわかめの酢の物	ごまじゃが	黒糖蒸しパン・いりこ
29	金	ウエハース	R-1		<お誕生会&お月見会> いなり寿司・のり塩唐揚げ・マカロニサラダ・かぼちゃの味噌汁・梨			月見団子
30	土	とんがりコーン	ヤクルト	パン	ふわふわ汁	牛肉と蓮根の炒め煮	きゅうりの甘酢	

※ほし組は食材や調理方法に応じて献立が異なる場合があります。



おすすめレシピ

【材料】(大人2人分)

- 6枚切り食パン 2枚
- ホットケーキミックス 30g
- バター 20g
- 牛乳 15ml
- レモン汁 少々
- グラニュー糖 適量

～メロンラスク～

【作り方】

- ①溶かしたバター、牛乳、レモン汁を混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加えて、切るようにさっくり混ぜ、生地を作る。
- ②グラニュー糖はボウルに入れておく。オーブンを180℃に温めておく。
- ③食パンは十字に切って4等分にする。片面に①の生地を塗り、グラニュー糖を軽く押しつけたら、ナイフでメロンパンのような網目模様をつける。
- ④鉄板に③を並べ、温めたオーブンで9分ほど焼き、こんがりときつね色になったら出来上がり。



(大人1人分)

※甘いクッキー生地を塗って焼くだけで手軽に作れます。
ふんわりした食感で食べやすいです。

