



《7～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
歯ごたえがある食材や切り方を工夫し、噛みごたえのある献立にする。



7月の給食だより

令和8年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人当たり 50～180cc飲んでます。

※7日(火)は七夕会、31日(金)はお誕生会です。ご飯はいりません。

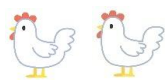


日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ	
		朝のおやつ	主食					
1	水	蒸し芋	牛乳	パン	八宝菜	ミートスパゲティ	鶏のごま味噌焼き	フルーツポンチ
2	木	たべっ子どうぶつ	ヤクルト	麦ごはん	冬瓜と卵のスープ	鶏とじゃが芋のコンソメ炒め	レバーの甘辛煮	マーマレードケーキ
3	金	マカロニあべ川	R-1	麦ごはん	けんちん汁	蓮根のチーズサラダ	魚のバターしょうゆ焼き	フライドポテト・いりこ
4	土	ハーベスト	牛乳	パン	汁ピーフン	もやしと卵の炒め物	ハムステーキ	
6	月	ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	ふわふわ汁	切り干しの炒め煮	松風焼き	ブルーベリージャムサンド・いりこ
7	火	ウエハース	ヤクルト		＜七夕会＞ セタドライカレー・コーンフレークチキン スパゲティサラダ・いちごパバロア			セタドーナツ
8	水	チーズ	牛乳	パン	わかめスープ	豚肉のしょうが炒め	ミートボール	ひとくちアメリカンドッグ・いりこ
9	木	雪の宿	ヤクルト	麦ごはん	麻婆春雨	もやしのナムル	だし焼き卵	ヨーグルトのフルーチェ風
10	金	手作りクッキー	R-1	麦ごはん	カニカマススープ	ポテトサラダ	魚のマリネ	お好み焼き
11	土	丸ボーロ	牛乳	パン	れんこんスープ	豚と大根のオイマヨ炒め	ちくわソテー	
13	月	黒糖みるく	牛乳	麦ごはん	牛丼	ささみときゅうりの塩ダレ和え	田作り	ココア蒸しパン
14	火	ビスコ	ヤクルト	麦ごはん	豆腐の味噌汁	ひじきの炒め煮	照り焼きチキン	ヨーグルトケーキ
15	水	バナナ	牛乳	パン	ビーフシチュー	キャベツの中華卵炒め	はんぺんのフライ	冷やしたぬきうどん
16	木	プリン	ヤクルト	麦ごはん	すき焼き風煮	マカロニサラダ	おくら納豆	あんこスティックパイ・いりこ
17	金	野菜ポッキー	R-1	麦ごはん	ワンタンスープ	ほうれん草の和え物	魚のしそフライ	じゃりぱん・いりこ
18	土	チョイス	牛乳	パン	豆乳スープ	れんこんとちくわの磯辺炒め	千種焼き	
21	火	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	親子丼	シーチキンマリネ	ウインナー	サクサククッキー・いりこ
22	水	ムーンライト	牛乳	パン	コンソメスープ	ひじきのおかかサラダ	鶏のみぞれソース	抹茶マーブルケーキ
23	木	黄粉芋	ヤクルト	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ	もりもりきんぴら	鮭のコーンマヨ焼き	グレープムース
24	金	人参ゼリー	R-1	麦ごはん	スタミナスープ	中華サラダ	メンチカツ	ツナチーズトースト・いりこ
25	土	Caせんべい	牛乳	パン	ポトフ風スープ	五目ピーフン	ぎょうざ	
27	月	乳ボーロ	牛乳	麦ごはん	はんぺんの清汁	豚しゃぶサラダ	魚の南部焼き	スタバ風スコーン・いりこ
28	火	パバロア	ヤクルト	麦ごはん	麻婆なす丼	五目和え	すいか	きなこトースト・いりこ
29	水	手作りクッキー	牛乳	パン	大根の中華スープ	ごまだく豚ピーマン	ミートローフ風	そうめん
30	木	りんご	ヤクルト	麦ごはん	肉じゃが煮	しらすときゅうりの酢の物	魚肉ソーセージのカレー揚げ	お麩のラスク・いりこ
31	金	ココナッツサブレ	R-1		＜お誕生会＞ たこ飯・チキンカツ 和風マヨサラダ・卵スープ・オレンジゼリー			アイスクリーム (赤白)ヨーグルト



(材料)

- 鶏もも肉(むねでも可) 30g程度×10切
- 塩こしょう 適量 } ④
- おろししょうが 3g
- 片栗粉 40g
- 揚げ油 適量
- こんぶだし ひとつまみ
- 水 30g
- 砂糖 10g
- 濃口しょうゆ 10g
- 酒 2g
- おろし大根 70g } ⑤



鶏のみぞれソース



(作り方)

- ①一口大にカットした鶏肉に④で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②⑤を鍋に入れて煮立たせ、揚げた鶏肉をくぐらせる。⑤のタレはお好みで煮詰めてもいいです。濃くなりすぎたら水で調整してください。

