



《7月～9月のテーマ》
よく噛んで食べる
《献立作成上の考慮》
季節の野菜を献立に多く
取り入れる。

《行事食》
28日(金) 誕生会
※ご飯はいりません。

※園では年齢に応じて
牛乳を1人当たり
50～200ml飲んでいきます。

日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ		主 食				
1	土	ビスコ	ヤクルト	パン	ふわふわ汁	豚肉のしょうが炒め	きゅうりの甘酢	
3	月	白い風船	ヤクルト	麦ごはん	あんかけ丼	じゃが芋の和風マヨサラダ	五目卵焼き	ピザトースト・いりこ
4	火	バナナ	牛乳	麦ごはん	かぼちゃのくず煮	切り干しの中華和え	ハムステーキ	カルピスミルクゼリー・せんべい
5	水	丸ボーロ	R-1	パン	冬瓜と卵のスープ	五目ビーフン	鶏の梅みそ焼き	パンプキンパイ・いりこ
6	木	手作りクッキー	牛乳	麦ごはん	すきやき風煮	漬物サラダ	ちくわの大砲巻き	お麴のラスク
7	金	人参ゼリー	牛乳	麦ごはん	豆腐の味噌汁	もやしのナムル	エビカツ	チーズスティック・いりこ
8	土	ウエハース	ヤクルト	パン	ビーフシチュー	スパゲティサラダ	はんぺんのオーロラ焼き	
10	月	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	わかめスープ	ひじきの和風サラダ	魚の磯辺揚げ	ココアフレンチ・いりこ
12	水	りんご	ヤクルト	パン	ぎょうざスープ	豚肉とオクラの味噌炒め	ニラ玉	冷やしソーメン
13	木	たべっこどうぶつ	R-1	麦ごはん	豚汁	牛肉と蓮根の炒め煮	キャベツの塩昆布漬	バラエティクッキー
14	金	乳ボーロ	牛乳	麦ごはん	肉豆腐丼	カレーポテトサラダ	ちくわのチーズ炒め	プリン・せんべい
15	土	ココナッツサブレ	ヤクルト	麦ごはん	麻婆春雨	しらすときゅうりの酢の物	かぼちゃの甘煮	
17	月	雪の宿	ヤクルト	麦ごはん	豆腐とひき肉の味噌煮	シーチキンマリネ	ごぼうの甘辛揚げ	シュニッテン・いりこ
18	火	ババロア	牛乳	麦ごはん	夏野菜カレー	切り干しのマヨサラダ	すいか	帽子パン・いりこ
19	水	ビスコ	R-1	パン	コンソメスープ	ラザニア	オクラのごま和え	じゃこおにぎり・漬物
20	木	バナナ	牛乳	麦ごはん	かき玉汁	ツナサラダ	レバーの竜田揚げ	お好み焼き・いりこ
21	金	マカロニあべ川	牛乳	麦ごはん	キャベツの味噌汁	ポテトサラダ	魚のごま焼きサクサク	フルーツボンチ・クラッカー
22	土	白い風船	ヤクルト	パン	チキンスープ	韓国風炒め物	パクパクきゅうり漬	
24	月	ウエハース	ヤクルト	麦ごはん	八宝菜	ひじきの炒め煮	スクランブルエッグ	フロランタン風トースト・いりこ
25	火	りんご	牛乳	麦ごはん	麻婆なす丼	マカロニサラダ	かぼちゃの天ぷら	ころころチーズパン・いりこ
26	水	さつまバター	牛乳	パン	豆乳スープ	キャベツのスパゲティ	チキンのバーベキュー風	手作りココアアイス・せんべい (ほし:ココアミルクゼリー)
27	木	クラッカーサンド	牛乳	麦ごはん	肉じゃが	パリパリサラダ	魚肉ソーセージの甘辛炒め	冷やし担々麺
28	金	たべっこどうぶつ	R-1		＜誕生会＞ フィッシュサンド・拌三絲・具たくさんコーンスープ・ぶどうゼリー			はちみつミルククッキー・いりこ
29	土	乳ボーロ	ヤクルト	パン	ツナと豆腐の卵とじ	マセドアンサラダ	ウインナーソーテー	
31	月	チョコイス	ヤクルト	パン	スタミナスープ	五目和え	揚げぎょうざ (ほし:焼きぎょうざ)	マラーカオ・いりこ

※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。 ※13日(木)～15日(土)はお盆希望保育です。



【材料】 (3～4個分)

米 1合
ちりめんじゃこ 15g
かつお節 1g
砂糖 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1/2
水 大さじ2
塩 少々

【作り方】

- ① 米を炊く。
- ② ちりめんじゃこは湯通しし、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ②・砂糖・濃口しょうゆ・水を鍋に入れ、弱火で煮詰める。
汁気がなくなったら火を止め、かつお節を加え、塩で味を調える。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ、おにぎりを作る。

※ ちりめんじゃこはカルシウムが豊富で健康に良い食品ですが、塩分が多いため塩抜きしてください。
ちりめんじゃこ以外にも、ごまや大葉を加えても美味しいです。

～ じゃこおにぎり ～

