令和6年度　7月献立予定表(3～5歳)　赤文字＝新メニュー　♥＝手作りおやつ　杉の子保育園

日	曜日	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩摂取量(g)
1	月	ごはん	ビビンバ丼　キャベツのシーサラダ　かきたま汁	♥米粉と豆腐のブラウニー　牛乳	527	16.4	21.0	1.8
2	火	ごはん	肉じゃが　大根サラダ　みそ汁(麩・キャベツ)　オレンジ	♥チーズクッキーバー　牛乳	522	19.6	17.2	2.2
3	水	ごはん	シュンユイ　納豆和え　豚汁　バナナ	♥豆乳プリン	537	26.3	14.8	1.8
4	木	ごはん	肉と野菜のみそ炒め　あけぼの和え　きのこのスープ　一口ゼリー	♥蒸しようかん　牛乳	531	20.4	16.8	1.9
5	金	ごはん	星のハンバーグ　スパゲティナポリタン風　グリーンサラダ　そうめん汁　すいか	セタゼリー	523	17.2	16.0	2.2
8	月	ごはん	野菜のそぼろ煮　キューリのカリポリ漬け　飛鳥汁	♥じゃこ大豆　牛乳	517	21.6	18.1	2.1
9	火	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き　鶏肉と野菜の和え物　中華風スープ　オレンジ	♥フルーチェ	521	24.6	18.4	2.0
10	水	うどん	ジャージャーうどん　ミートボール　大豆とハムのサラダ　バナナ	♥とうもろしジョア	534	25.6	18.8	2.8
11	木	ごはん	ヘルシーミートローフ　揚げ芋とほうれん草のゴマ和え　レタスのスープ　一口ゼリー	♥麩菓子　牛乳	523	18.5	19.5	1.9
12	金	わかめごはん	中華風ローストチキン　ひじきと蓮根のサラダ　豆腐のスープ　オレンジ	せんべい　ウエハース　牛乳	527	22.3	16.3	2.2
15	月		✿ 海の日					
16	火	ロールパン	ツナ入り厚焼き玉子　春雨サラダ　オニオンスープ	♥ツナおにぎり　牛乳	547	23.3	24.9	2.7
17	水	ごはん	豚の生姜焼き　ひじきの根菜サラダ　みそ汁(南瓜・玉ねぎ・小松菜)　オレンジ	♥おからビスコッティ　牛乳	523	21.3	17.1	1.7
18	木	ごはん	五目炒り豆腐　キューリと大根のおひたし　かぶとベーコンのスープ　一口ゼリー	♥ポンデケージョ　牛乳	511	21.2	19.3	2.3
19	金	ごはん	和風梅チキン　コーンサラダ　トマトと卵のスープ　バナナ	小魚　ラムネ　牛乳	532	20.0	18.2	2.1
22	月	スパゲティ	ツナクリームスパゲティ　キャベツサラダ　フルーツヨーグルト	♥ジャムサンド	557	19.8	19.7	2.1
23	火	ごはん	サバの竜田揚げ　ゴマ和え　のっぺい汁　バナナ	♥人参蒸しパン　牛乳	559	21.8	20.6	2.1
24	水	ごはん	鶏丼　キューリのキラキラ酢の物　厚揚げのスープ　オレンジ	♥マシュマロサンド　牛乳	516	21.0	15.6	1.8
25	木	ごはん	夏野菜カレー　ロースハムサラダ　ABCスープ　すいか	♥南瓜のチーズケーキ　ジョア	543	16.2	15.2	3.0
26	金	ごはん	キャベツハンバーグ　ゴボウとコーンのサラダ　みそ汁(切干大根・油揚げ・小松菜)	小魚　ビスケット　牛乳	532	23.4	18.5	1.9
29	月	ごはん	すき焼き煮　スピチナサラダ　サンラータン風スープ	♥お麩ラスク　牛乳	502	22.4	20.1	1.9
30	火	ごはん	マーボー豆腐　中華風サラダ　じゃがバタみそ汁　バナナ	♥マシュマロゼリー	523	19.6	16.4	1.8
31	水	ゆかりごはん	白身魚のチーズムニエル　味噌ドレサラダ　冬瓜スープ　オレンジ	♥小松菜蒸しパン　牛乳	531	27.1	18.2	2.3

※　新型コロナウイルス感染症の影響で献立変更の可能性があります。ご不明な点は、担任・給食室へおたずね下さい。

おにぎりクッキング

6月の食育活動として、たいよう組さんがおにぎりをつくりました。何日も前から楽しみにしていて当日はみんな張り切って取り組んでいました。自分たちで握ったおにぎりは、とても美味しかったようで、おかわりする子もたくさんいました。
見ているこちらも思わず笑顔になってしまう活動となりました♥

メニュー紹介

ジャージャーうどん

【材料　園児5人分】

うどん	適量			
ごま油	5g			
しょうが	適量			
豚ひき肉	175g			
玉ねぎ	90g			
人参	65g	水	300g	A
ピーマン	60g	砂糖	10g	A
長ネギ	35g	赤味噌	38g	A
水煮竹の子	42g	しょうゆ	20g	A
しいたけ	30g	鶏がらだし	3g	A
		片栗粉	6g	

【つくり方】
①細かく刻んだしょうがをごま油で香りがたつまで炒めひき肉から順に好みの大きさに刻んだ材料を炒める。
②Aを加えて煮込み、片栗粉でとろみをつける。
茹でて水にさらし水気をきったうどんにかけて完成。

肉みそは、中華麺や豆腐にかけても美味しいです。
温泉卵など添えれば、栄養価もあがります！