

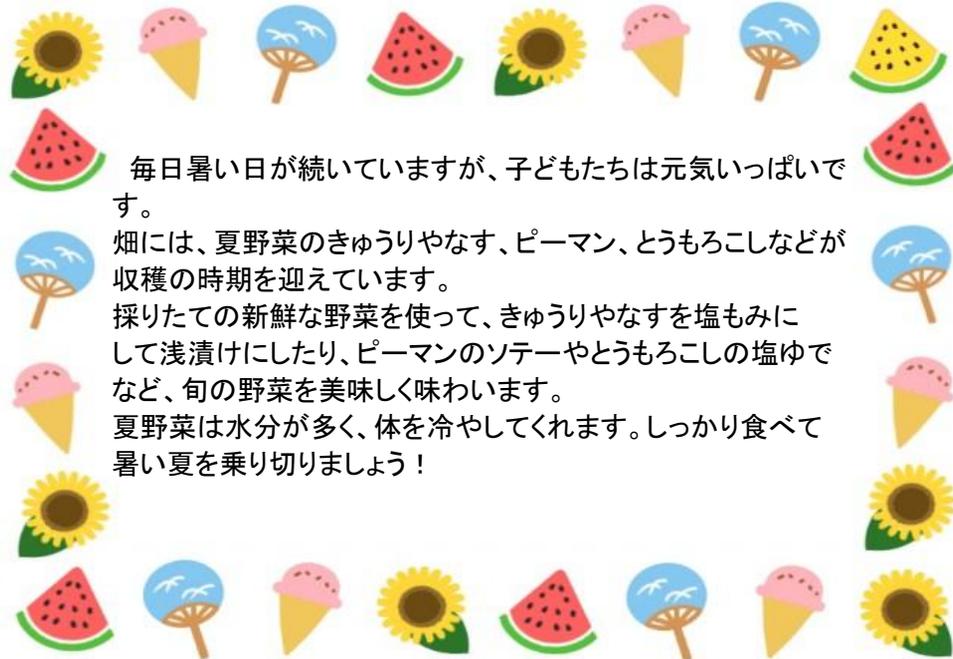


7月予定献立表



＜令和7年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1	火	ご飯・魚粉ふりかけ・コロッケ・もやし中華サラダ・すまし汁・ヨーグルト	チーズトースト	りんごのマフィン	
2	水	ご飯・さわらの照り焼き・ほうれん草の昆布和え・みそ汁・バナナ	ココナッツサブ オレンジ	みるく餅	
3	木	ミートスパゲティ・青じそドレサラダ・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティック チーズ・オレンジ	ポーロ バナナ	ひじきおにぎり	夏野菜について (ぞう)
4	金	＜わくわくデー＞わかめご飯・チューリップのから揚げ・キャベツのゆかり和 え・卵スープ・りんご	白い風船 オレンジ	かき氷	
5	土	中華丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
7	月	＜七夕会＞七夕そうめん・鶏天・オクラとキャベツのごま和え・すいか	ビスコ バナナ	七夕ゼリー・ぱりんこ	
8	火	ご飯・ポークチャップ・春雨サラダ・かきたま汁・バナナ	シガーフライ	ちんすこう	
9	水	ご飯・味付け海苔・手羽元のすっぱ煮・切干大根サラダ・みそ汁・オレンジ	いちごジャムトースト	人参チュロス	夏野菜について (らいおん)
10	木	＜誕生会＞チキンライス・エビフライ・たらこスパゲティ・ごまドレサラダ・コーン 入りスープ・すいか	ポーロ バナナ	カットいちごケーキ	
11	金	＜収穫祭＞夏野菜カレー・コールスロー・0～3歳切れてるチーズ4・5歳スティ ックチーズ・りんご	ビスケット オレンジ	フルーツヨーグルト	
12	土	そぼろ丼・オクラのスープ・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
14	月	ご飯・鮭の幽庵焼き風・ひじきサラダ・けんちん汁・りんごゼリー	ココナッツサブ オレンジ	お好み焼き	夏野菜について (きりん)
15	火	夏野菜ピザ・ブロッコリーのポン酢和え・ほうれん草のスープ・バナナ	ビスコ りんご	くずもち	
16	水	ご飯・マーボーなす・マカロニサラダ・すまし汁・オレンジ	さつま芋の甘煮	人参パンケーキ	
17	木	ご飯・さばの塩麹焼き・小松菜の納豆和え・豆腐のスープ・バナナ	シガーフライ	マシュマロサンド	
18	金	ひつまぶし・かぼちゃのそぼろ煮・きゅうりのごま酢和え・すまし汁・りんご	ビスケット バナナ	卵サンド	
19	土	＜土用＞きつねうどん・キャベツのおかか和え・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
21	月	＜海の日＞			
22	火	コーンご飯・さわらのムニエル・海藻サラダ・みそ汁・オレンジ	きな粉マカロニ	フライドポテト	
23	水	バターロールパン・りんごジャム・ささみレモン・中華風ツナサラダ・玉ねぎス ープ・バナナ	白い風船 オレンジ	カルピスゼリー	
24	木	ご飯・プルコギ・小松菜のしらす和え・みそ汁・ヨーグルト	ポーロ バナナ	かぼちゃケーキ	
25	金	＜おにぎりパーティー＞ご飯(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮・ふりかけ)(3～5歳はちみ つ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・たらとひじきの栄養揚げ・鍋しぎ・きのこスープ・バナナ	シガーフライ	かき氷	
26	土	焼きそば・もやしのスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
28	月	納豆ご飯・鮭のレモン蒸し・キャベツのごま和え・みそ汁・オレンジ	ビスコ バナナ	フルーツポンチ	
29	火	冷やし中華・鶏肉の香味焼き・☆ピーマンしりしり・バナナ	ビスケット オレンジ	チヂミ	
30	水	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・0～3歳切れてるチーズ 4・5歳スティック チーズ・オレンジ	スティックパン	さつま芋スティック	
31	木	ご飯・ふりかけ・☆あじの南蛮漬け・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁・りんご	ココナッツサブ バナナ	チーズ饅頭	



毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいです。

畑には、夏野菜のきゅうりやなす、ピーマン、とうもろこしなどが収穫の時期を迎えています。

採りたての新鮮な野菜を使って、きゅうりやなすを塩もみにして浅漬けにしたり、ピーマンのソテーやとうもろこしの塩ゆでなど、旬の野菜を美味しく味わいます。

夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれます。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！

どんな調理法？

ムニエル

魚の切り身に下味を付け、小麦粉をまぶしてバターで焼く調理法です。うま味を逃さず、こんがり香ばしい味わいになります。「ムニエル」は魚料理のみに使われる言葉で、「ソテー」はどんな食材にも使われます。



かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜で、旬は7～8月の夏です。

給食で使用するのはおもに西洋かぼちゃで、栄養面では炭水化物、食物繊維、カロテン、ビタミンCを多く含みます。加熱すると柔らかくなり、消化もよいので、離乳食の初期から使用できます。

