



7月の献立予定表



武内保育園

日	曜	副 食 (共 通)	未 満 児			お や つ	
			主食	追加食	9時(未満児)	9時(以上児)	3時(共通)
1	木	魚のラビコットソースかけ,おから炒め,麩の味噌汁,キウイ	麦ごはん	納豆和え	いりこ	いりこ	牛乳寒天
2	金	鶏肉のねぎダレかけ,ポークビーンズ,ナスの味噌汁 すいか	混ぜご飯		牛乳,パン	いりこ	ジュース ☆おからクッキー
3	土	夏野菜のそぼろご飯,エビマヨネーズ和え,にらの味噌汁	麦ごはん				おむすび(のり)
5	月	豚肉の生姜焼き,中華サラダ,すまし汁,パイ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(ごまじゃこ)
6	火	夏野菜カレー,ひじきサラダ,キウイ	麦ごはん	エビの天ぷら	ジュース ウエハース	いりこ	牛乳 かりんこ揚げ
7	水	冷やし中華,野菜のチャンプルー,ふりかけ,ゼリー	麦ごはん	煮奴	バナナ	いりこ	麦茶 おむすび(わかめ)
8	木	赤魚のおろしポン酢かけ,かんころ煮しめ,しめじの味噌汁 すいか	麦ごはん	金平れんこん	いりこ	いりこ	のむヨーグルト マドレーヌ
9	金	マーボー豆腐,チンジャオロース,チンゲン菜の味噌汁 バナナ	麦ごはん	焼き魚	牛乳,パン	いりこ	お茶 わらび餅
10	土	中華丼,肉じゃが,わかめの味噌汁	麦ごはん				おむすび(ゆかり)
12	月	野菜たっぷりオムレツ,大豆サラダ,もやしの味噌汁キウイ	麦ごはん	野菜炒め	コーンフレーク	いりこ	麦茶 おむすび(おかか)
13	火	魚のベーコン蒸し,三色和え,南瓜の味噌汁パイ	麦ごはん	さつまいもの甘煮	ジュース チーズ	いりこ	ミルク ☆黒ゴマきな粉の 麩ラスク
14	水	冷製パスタ,☆高野豆腐のそぼろ煮,コンソメスープ すいか	麦ごはん	ごぼうのみそ煮	バナナ	いりこ	フルーチェ
15	木	チキン南蛮,野菜とコーンのサラダ,すまし汁,ゼリー	麦ごはん	ナスのごま和え	いりこ	いりこ	お茶 おむすび(ごぼう)
16	金	☆枝豆つくね,ごぼうサラダ,ナスの味噌汁,すいか	麦ごはん	南瓜の煮物	牛乳,パン	いりこ	コーンフレーク アイス
17	土	きつねうどん,海藻サラダ,味付け海苔	麦ごはん				おむすび(うめ)
19	月	鶏肉のトマト煮,大豆の磯煮,えのきの味噌汁,すいか	麦ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	コーンフレーク	いりこ	麦茶 おむすび(さけ)
20	火	キャベツのキッシュ,中華炒め,わかめの味噌汁,バナナ	麦ごはん	レバーの甘煮	ジュース クラッカー	いりこ	お茶 大豆とじゃこの甘煮
21	水	ちゃんぽん,ナスのみそ炒め,チーズ納豆,パイ	麦ごはん	ハンバーグ	のむヨーグルト ビスケット	いりこ	麦茶 おむすび(ゆかり)
24	土	ビビンバ丼,野菜炒め,しめじの味噌汁	麦ごはん				せんべい
26	月	タンドリーチキン,ツナサラダ,チンゲン菜の味噌汁,バナナ	麦ごはん	パプリカの甘辛煮	コーンフレーク	いりこ	お茶 おむすび(ごましお)
27	火	鮭の塩焼き,ひじき炒め,豆腐の味噌汁,すいか	麦ごはん	エビマヨネーズ 和え	ジュース チーズ	いりこ	牛乳 ジャムサンド
28	水	坦々そうめん,野菜のゆかり和え,ふりかけ,パイ	麦ごはん	がんもの煮物	のむヨーグルト ウエハース	いりこ	麦茶 おむすび(やさしい)
29	木	☆ささみのフライ,おからサラダ,麩の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	こぶき芋	いりこ	いりこ	ジュース カムカムプリッツ
30	金	ハヤシライス,アーモンド和え,キウイ	麦ごはん	野菜ビーンズ	牛乳,パン	いりこ	ミルク バナナケーキ
31	土	ミートソーススパゲティ,ポテトサラダ,コンソメスープ	麦ごはん				おむすび(のり)

給食だより

新作おやつ好評でした！

先月の新作おやつは意識して咀嚼をしてもらうために、「カムカムプリッツ」作ってみました。子どもたちも奥歯でしっかり噛んで良い音を出しながら食べてくれました。

簡単で美味しく作れます。是非お家でも作ってみませんか？

材料

ホットケーキミックス 50グラム
 粉チーズ 3グラム
 あおさのり 1グラム
 牛乳 25cc

- ①ホットケーキミックス・粉チーズ・あおさのりを混ぜ合わせます
- ②きれいに混ぜたら、牛乳を入れて生地がまとまるまでこねます
- ③生地を綿棒で伸ばしスティック状に切って180℃のオーブンで10分焼き、こんがりなれば完成です！

☆ちゅうりっぷ・さくら・あやめ組さんへお願い☆

食中毒は細菌の活動しやすい温度と、湿度がそろっている6～9月にかけて多く発生します。次の項目にご協力ください。

- ①当日の朝に炊いたご飯を持たせてください
- ②温かいご飯のままふたをすると、蒸気がこもって細菌が好む温度と湿度になり、食中毒の原因になります。そのため、ご飯を冷ましてからふたをしてください
- ③ごはんになにかかける場合は、塩おむすび・梅干し・ゆかりにしてくださいと安心です
- ④ご飯はクーラーの効いた部屋で保管をしていますが、気になる方は保冷材など付けて持たせてください



7・8・9月のお弁当の日はお休みです

