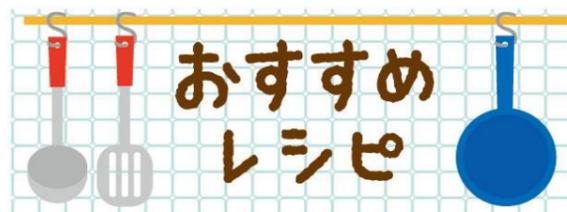




# 7月の給食こんだて

日	曜日	給食献立	乳児食	おやつ
1	月	夏野菜カレー きゅうりの即席漬け すいか		ヨーグルトパン
2	火	しらすとアスパラの Pasta オクラのマヨネーズかけ バナナ		ショートブレッドクッキー
3	水	豆腐のまり揚げ ナムル 粉ふき芋 オレンジ		チーズケーキ
4	木	煮魚 短冊サラダ かぼちゃの甘煮 パインアップル		お好み焼き風パン
5	金	♡お楽しみ♡		♡お楽しみ♡
6	土	大豆のいそ煮 キャベツの浸し バナナ		豆乳くずもち
7	日			
8	月	鶏肉のチーズ焼き 茹オクラ じゃが芋のきんぴら オレンジ		シュガートースト
9	火	レバーチップ 酢の物 チーズポテト パインアップル	煮魚	納豆チャーハン
10	水	ひじきのオムレツ สปาゲティソテー スティックきゅうり オレンジ		ちんすこう
11	木	魚の竜田揚げ 中華風サラダ 茹とうもろこし バナナ		ポンデケージョ
12	金	卵とじ ツナとアスパラのごま和え オレンジ		りんごゼリー
13	土	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ 茹オクラ バナナ		ブルーベリーマフィン
14	日			
15	月			
16	火	ムニエル 小松菜とひじきの和え物 粉ふき芋 バナナ		冷やしうどん
17	水	卵の野山焼き ジャーマンポテト 塩もみきゅうり オレンジ		かぼちゃパイ
18	木	豚肉の生姜焼き 茹野菜 じゃこなす パインアップル		フレンチトースト
19	金	マーボー豆腐丼 中華和え バナナ		ココアゼリー
20	土	鶏肉のいなか煮 きゅうりの即席漬け オレンジ		じゃこ菜めし
21	日			
22	月	魚の照焼き じゃが芋の煮付 トマトのサラダ バナナ		ヨーグルトゼリー
23	火	ハンバーグステーキ 野菜ソテー 人参グラッセ パインアップル		ごぼうと鶏肉の炊き込み
24	水	焼きそば スティックきゅうり オレンジ		かぼちゃのブラウニー
25	木	豚肉のソース煮 じゃこサラダ バイクドかぼちゃ バナナ		お麩ラスク
26	金	チキンライス 魚の香りフライ 和風サラダ すいか		フルーツポンチ
27	土	豆腐とひき肉のトマト煮 バイクドポテト オレンジ		マーラカオ
28	日			
29	月	なすと豚肉の味噌炒め 塩もみきゅうり 茹とうもろこし オレンジ		しょうが風味おこわ
30	火	魚のカレー焼き 冷伴三糸 かぼちゃの煮付 パインアップル		ピザトースト
31	水	焼魚 いらたま トマト バナナ		みかん寒天

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



## おすすめ レシピ

2024(令和6)年7月  
たじりこども園  
栄養士 峯 〇

### 『マーボー豆腐丼』

〈材料(4人分)〉

- ・豚ひき肉 120g
- ・豆腐 360g
- ・人参 120g
- ・玉ねぎ 240g
- ・干し椎茸 6g
- ・ねぎ 30g
- ・しょうが 3g
- ・にんにく 2g
- ・ごま油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・赤味噌 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ4
- ・水 大さじ1

- ①全ての野菜と干し椎茸は、みじん切りにする。  
豆腐は、さいの目切りにする。
- ②鍋に半量のごま油を熱し、にんにく・しょうが・  
ねぎを、香りが出るまで炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、人参・玉ねぎ・干し  
椎茸を入れて炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ④③に豆腐を加え、混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④に残りのごま油を回し入れ、水溶き片栗粉で  
とろみをつける。



### \*七夕\*

織姫と彦星が年に一度会える七夕の日。大昔、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」といわれたことから、7月7日にそうめんを食べる風習が広まりました。そうめんの上に、卵や鶏肉、トマトやオクラ、きゅうりなどの夏野菜をのせて食べると、食欲が落ちる暑い夏にぴったりの夏バテ解消メニューが出来上がります。



### \*水分補給をしよう!!\*

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、こまめにとるようにしましょう。また、ジュースやスポーツドリンクには糖分が多く含まれているので、飲みすぎには気を付けましょう。

