

令和6年 7月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺



★7月の目標★《食事のマナーを身につけよう》



梅雨が明けると、いよいよ夏本番となりますね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し水分ばかり摂りがちです。食欲が低下すると体力の低下にもつながります。暑さ対策を行い、しっかりと食事と睡眠をとって暑さに負けない身体づくりをしましょう。



献立の紹介

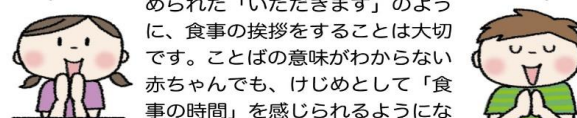
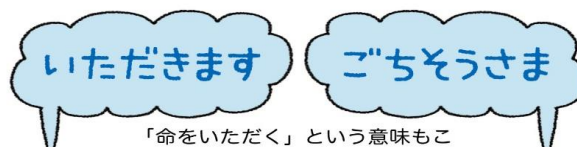
5日(金)のおやつは、『天の川ゼリー』です。
7月7日は七夕ですね。ご家庭でも七夕の絵本を読んだり、天の川のお話を一緒に夜空を眺めてみてはどうでしょうか。キレイな星が見れると良いですね。
17(水)の給食は、『大分県』の郷土料理です。
・とり天は、唐揚げと同じくらい食べられており一世帯あたりの鶏肉年間消費量は大分が全国1位です。
・ナスのこねりは、炒めたナスに出汁で溶いた味噌を入れ片栗粉ではなく小麦粉でトロミをつける料理です。
・のっぺ汁は、野菜だけで作った精進料理のお汁です。
・石垣もちは、粉食文化のおやつメニューのひとつです。

日	曜	10時のおやつ	昼食				3時のおやつ
			主食(黄)	主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)	
1	月	みかん	麦飯 赤米五分づきご飯	変わりローチキン	春雨サラダ	小松菜の味噌汁	レモンケーキ
2	火	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	ビビンバ丼	チンジャオロース風	ニラ玉スープ	ヨーグルトプリン
3	水	おかかおにぎり	麦飯 五分づきご飯	魚の胡麻味噌焼き	大根とささみの酢の物	ワンタンスープ	じゃこマヨToast
4	木	豆腐パンケーキ	麦飯 雑穀五分づきご飯	高野豆腐の卵とじ	ほうれん草の磯あえ	玉ねぎの味噌汁	夏野菜のミネラルおにぎり
5	金	きんとん	麦飯 五分づきご飯	おからハンバーグ	カラフルサラダ	七夕そうめん	天の川ゼリー
6	土	五目あんかけ丼					
8	月	マカロニきな粉	麦飯 五分づきご飯	豆腐入り松風焼き	人参しりしり	長芋のふわふわ汁	ホットケーキ
9	火	ブロッコリー	麦飯 もちきび五分づきご飯	焼きそば	ささみときゅうりのごまサラダ	わかめスープ	コーンいももち
10	水	豆乳パンケーキ	麦飯 五分づきご飯	魚の煮付け	切り干し大根の煮物	具だくさん味噌汁	オレンジゼリー
11	木	チーズ	麦飯 雑穀五分づきご飯	肉じゃが	ブロッコリーのゴマ和え	野菜のクリームスープ	あんこスティック
12	金	ミルクゼリー	麦飯 五分づきご飯	レバーの甘辛揚げ	ミルクイソテー	南瓜の味噌汁	いなり寿司風おにぎり
13	土	ハッシュドポーク					
15	月	海の日					
16	火	もも	麦飯 黒米五分づきご飯	肉豆腐	春雨の酢の物	中華スープ	ショートブレッド
17	水	サンドイッチ	麦飯 五分づきご飯	とり天	ナスのこねり	のっぺ汁	石垣もち
18	木	わかめおにぎり	麦飯 雑穀五分づきご飯	ポークビーンズ	ほうれん草のピーナツ和え	キャベツのスープ	ホワイトポンチ
19	金	バナナ	麦飯 五分づきご飯	夏野菜のかき揚げ	えのきとツナの煮浸し	豆乳味噌汁	肉飯おにぎり
20	土	親子丼					
22	月	粉吹き芋	麦飯 赤米五分づきご飯	鶏の塩麴焼き	ひじきの煮物	あおさの味噌汁	揚げパン
23	火	りんごゼリー	麦飯 五分づきご飯	カレーライス	コールスロー	野菜スープ	スナツ麩
24	水	さつまいものレモン煮	麦飯 五分づきご飯	麻婆豆腐	中華和え	かき玉汁	豆乳ゼリー
25	木	きな粉おにぎり	麦飯 雑穀五分づきご飯	豚の生姜焼き	納豆サラダ	わかめの味噌汁	ポテト
26	金	人参スティック	麦飯 五分づきご飯	魚の黄金焼き	温野菜のチーズサラダ	きのこスープ	マラーカオ
27	土	そばろ丼					
29	月	パン	麦飯 五分づきご飯	洋風厚焼き卵	わかめとツナのレモン和え	じゃがいもの味噌汁	さつまいもソフトクッキー
30	火	きな粉パンケーキ	麦飯 もちきび五分づきご飯	魚の南蛮漬け	炒り豆腐	チキンスープ	ポップコーン
31	水	バナナ	ワクワク給食 ハヤシライス・マカロニサラダ・コーンスープ・カルピスゼリー				イチゴのスイーツ

※ 都合により、献立を変更する場合があります

牛乳

手作りおやつ



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



31日(水)は、ワクワク給食です。