

令和 7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 ☺

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	火	 人参スティック	麦飯	もちきび五分づきご飯	松風焼き	もみ海苔和え	大根の味噌汁	 水信玄餅風
2	水	 きんとん	麦飯	五分づきご飯	魚のマヨコーン焼き	ひじきの煮物	つぼん汁	 夏色おにぎり
3	木	 ミルクゼリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	親子丼	法蓮草と大豆の白和え	あおさの味噌汁	 ポップコーン
4	金	 ジャムサンド	麦飯	五分づきご飯	豚と夏野菜のトマト煮込み	ブロッコリーのチーズサラダ	イタリアンスープ	 全粒粉のチョコクッキー
5	土	栄養満点丼						
7	月	 バナナ	麦飯	五分づきご飯	キラキラちらし寿司☆彡	ヨーグルト 	七夕汁	 天の川羊羹
8	火	 海苔芋スティック	麦飯	黒米五分づきご飯	チリコンカン	卵サラダ	味噌ビシソワーズ	 ミネラルお茶蒸しパン
9	水	 南瓜のおかか煮	麦飯	五分づきご飯	魚のゴマ焼き	切干大根の煮物	かき玉汁	 塩レモンおにぎり
10	木	 リンゴゼリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	ポテトオムレツ	納豆和え	トウモロコシの味噌汁	 マシュマロパー
11	金	 きな粉サンド	麦飯	五分づきご飯	鶏の甘酢揚げ	畑の恵みサラダ	茄子とえのきの中華スープ	 雪塩ちんすこう
12	土	トウモロコシのひき肉醬油丼						
14	月	 パイナップル	麦飯	五分づきご飯	夏のハヤシライス	りんご 	じゃが芋とコーンの豆乳スープ	 レモンケーキ
15	火	 マカロニきな粉	麦飯	赤米五分づきご飯	茄子と絹揚げの照り焼き	コールスロー	夏の豚汁	 卵サンド
16	水	 こふき芋	麦飯	五分づきご飯	鯖の味噌煮	豆腐サラダ	けんちん汁	 焼き鳥おにぎり
17	木	 人参パンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	肉じゃが	小松菜のオリーブ和え	きのこの味噌汁	 あずきミルクプリン
18	金	 ブロッコリー	麦飯	五分づきご飯	焼きそば	ワカメとブロッコリーの和風サラダ	酸辣湯	 スナツ麩
19	土	麻婆丼						
21	月	海の日						
22	火	 みかん	麦飯	もちきび五分づきご飯	キーマカレー	ヨーグルト 	オニオンスープ	 バナナ 
23	水	 きな粉パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	鶏のさっぱり煮	春雨の酢の物	茄子の味噌汁	 たこ焼き風おにぎり
24	木	 お芋のミルク煮	麦飯	雑穀五分づきご飯	ムニエル	カラフルサラダ	ミネストローネ	 おかずパン
25	金	 カルピスゼリー	麦飯	五分づきご飯	ロコモコ丼	ロミロミサラダ	ロングライススープ	 マラサダ
26	土	具沢山豚丼						
28	月	 コーンフレーク	麦飯	五分づきご飯	台湾丼	人参チャンプルー	ワカメスープ	 牧場のフルーツ
29	火	 グリーンパンケーキ	麦飯	黒米五分づきご飯	鶏の香味焼き	南瓜と枝豆のごま和え	レタスと昆布のスープ	 コーントースト
30	水	 ぶどうゼリー	麦飯	五分づきご飯	肉豆腐	ナムル	チンゲン菜の味噌汁	 シュガースティックパン
31	木	 バナナ	 ワクワク給食 	ホワイトソースのハンバーグ・ポテトサラダ・コーンスープ・みかんゼリー・鮭 				 ブラウニー

※ 都合により、献立を変更する場合があります

 牛 乳  毎日手作りおやつ31日(木)は、ワクワク給食です。 

★ 7月の目標 ★ 《食事のマナーを身につけよう》



ジメジメとした梅雨が開け、7月といえば七夕ですね。
色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける。子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



献立の紹介



18日(金)の給食は《ハワイ》です。

主菜 …ハワイのローカルフードであるロコモコを丼にしたものです。ご飯の上にハンバーグと目玉焼きを乗せ、グレービーソースをかけた料理です。
副菜 …ロミロミとはハワイ語で「揉む」という意味で、材料を優しく揉み合わせることからこの名前が付いています。

汁物 …ハワイでは、春雨(はるさめ)を「ロングライス」といいチキンと春雨をスープで煮込んだ料理です。さっぱりとした味わいで、胃に優しいのが特徴です。
おやつ…外はカリっ、中はふわふわ人気の揚げ菓子です。

芦北にしながら、世界のご飯で旅気分  大好きな味に出会えるといいですね  