

令和3年7月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
<p>～朝食をしっかり食べよう！～ 朝食を摂らない子より、朝食を摂る子の方が学力が向上する というほど、子どもにとって朝食は大切なものです！ 朝食を摂ることによっていいことがたくさん！ ○脳が目覚めて、午前中から元気に過ごせる ○やる気が起きる○体調を崩しにくくなる ○生活リズムが整いやすくなる ○イライラしにくくなる○肥満になりにくくなる</p> 			1 ごはん ナゲット コロコロサラダ 五目スープ ミルク せんべい	2 ひじきごはん サラダ麺 すまし汁 ヤクルト ミルク 竹輪の磯辺揚げ	3 ごはん 生揚げのうま煮 みそ汁 キウイフルーツ ミルク ココアラスク
5 納豆ごはん ひじきの甘辛煮 親子汁 ネーブル ミルク 豆腐ドーナツ	6 ごはん 大豆バーグ ほうれん草のごま和え みそ汁 のむヨーグルト とうもろこし	7 七夕寿司 そうめん汁 スイカ カルピス きらきら星ケーキ	8 ごはん 魚の甘辛ソース 青菜サラダ みそ汁 ミルク リトチョコクッキー	9 ミルクロールパン ひき肉のマカロニシチュー 春雨サラダ ヨーグルト お茶 わかめおにぎり	10 麦ごはん レバーのパーベキューソース ポテトサラダ みそ汁 ミルク 南瓜マーブルケーキ
12 ごはん 鶏肉の南蛮漬け おじゃこ入り酢の物 みそ汁 ミルク フルーツ寒天	13 ごはん はみだし餃子 ごま酢和え 中華スープ ミルク カステラケーキ	14 ごはん 豚肉の柳川もどし みそ汁 キウイフルーツ ミルク きなこクリームサンド	15 ごはん 魚の竜田揚げ 青菜とマカロニのごま和え みそ汁 ミルク ココア蒸しパン	16 ごはん わかめ入り卵焼き 納豆サラダ 若竹汁 飲むヨーグルト りんごケーキ	17 食パン 牛肉のオーロラソース煮 キャベツスープ ネーブル お茶 筍そぼろおにぎり
19 かつ丼 けんちん汁 バナナ ミルク お好み焼き	20 お子様ランチ クリームコンスープ プリン アイスクリーム せんべい	21 ミルクロールパン なす入りミートスパゲッティ コーンスープ ヨーグルト お茶 ちりめん卵おにぎり	22 海の日 	23 スポーツの日 	24 鮭昆布ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁 ネーブル ミルク ジャムスコーン
26 ごはん タンドリーチキン いろいろサラダ しめじスープ ミルク 開口笑	27 ごはん ぎせい豆腐 キャベツとツナのマヨネーズ和え みそ汁 ミルク きなこお麩ラスク	28 大豆入りカレー 切り干し大根のナムル ヨーグルト ミルク チョコパン	29 ひじきごはん 魚のレモン風煮 トマトと胡瓜のサラダ きつね汁 ミルク りんごゼリー	30 のりごはん みそラーメン 三色ナムル ヤクルト 飲むヨーグルト クリームパン	31 納豆ごはん ちくわとひき肉の卵とじ みそ汁 ネーブル ミルク クラッカー・煮干し

献立紹介「ぎよろっけ」

☆じゃがいもや肉を使わず、魚のすり身で作ったコロッケです！

子どもたちにも人気がありました♪

○材料（3～5歳児1人分）

すり身	28g	玉葱	8g	人参	8g	濃口醤油	1.7g
みりん	1g	砂糖	0.4g	小麦粉	3g	パン粉	3g
揚げ油	適量						

○作り方

- ①玉葱、人参はみじん切りにする。
- ②すり身と玉葱、人参、調味料、小麦粉を混ぜ合わせる。
- ③小判形に丸めたら、パン粉をまぶす。
- ④油で揚げて、きつね色になったら取り出す。できあがり♪

