

# 令和6年7月予定献立表

ふるえこども園

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |   |
|---|---|--|--|--|--|---|
| 1<br>ふりかけごはん<br>納豆のかき揚げ<br>豚汁<br>オレンジ<br><br>ミルク<br>クリームパン                                    | 2<br>ごはん<br>デミグラス大豆バーグ<br>キャベツのごまサラダ<br>けんちん汁<br><br>ミルク<br>チョコドロッפקッキー | 3<br>ひじきごはん<br>魚入りみそ汁<br>じゃがいもの金平<br>バナナ<br><br>ミルク<br>きなこラスク    | 4<br>ごはん<br>磯辺煮<br>みそ汁<br>キウイフルーツ<br><br>飲むヨーグルト<br>ビスケット  | 5<br>七夕寿司<br>そうめん汁<br>スイカ<br><br>カルピス<br>キラキラ星ケーキ                      | 6<br>高野豆腐のドライカレー<br>エッグサラダ<br>ヨーグルト<br><br>ミルク<br>ふくれ菓子          |   |
| 8<br>ミルクロールパン<br>なす入りミートスパゲッティ<br>キャベツスープ<br>オレンジ<br><br>ミルク<br>鮭と卵のおにぎり                      | 9<br>ごはん<br>酢鶏<br>中華スープ<br>ヨーグルト<br><br>ミルク<br>セザミロールパンクッキー             | 10<br>のりごはん<br>サラダ麺<br>わかめスープ<br>キウイフルーツ<br><br>ミルク<br>とうもろこし    | 11<br>ごはん<br>マーボー春雨<br>ふわふわ汁<br>バナナ<br><br>ミルク<br>みかんゼリー   | 12<br>ごはん<br>魚の南蛮漬け<br>春雨サラダ<br>五目スープ<br><br>ミルク<br>お麩ラスク              | 13 半日保育<br>麦ごはん<br>わかめ入り卵焼き<br>のりマヨサラダ<br>みそ汁                    |   |
| 15 海の日<br> | 16<br>ミルクロールパン<br>牛肉のオーロラソース煮<br>人参スープ<br>キウイフルーツ<br><br>お茶<br>豚にらおにぎり  | 17<br>ひじきごはん<br>魚のレモン煮<br>コロコロサラダ<br>みそ汁<br><br>ミルク<br>バナナココアケーキ | 18<br>納豆ごはん<br>豚肉と野菜の炒め煮<br>みそ汁<br>オレンジ<br><br>ミルク<br>ごまごまドーナツ                                     | 19<br>かつ丼<br>みそ汁<br>ヨーグルト<br><br>ミルク<br>フルーツラッシュ                       | 20<br>麦ごはん<br>ツナと豆腐のうま煮<br>みそ汁<br>バナナ<br><br>ミルク<br>カリカリトースト     |   |
| 22<br>のりごはん<br>親子うどん<br>わかめの酢の物<br>キウイフルーツ<br><br>ミルク<br>餃子の皮カレーピザ                            | 23<br>ごはん<br>鶏肉と筍のつくね<br>キャベツとツナのマヨネーズ和え<br>みそ汁<br><br>ミルク<br>きなこ豆腐ドーナツ | 24<br>ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>おじゃこ入り酢の物<br>青のり汁<br><br>ミルク<br>ココア蒸しパン  | 25<br>ごはん<br>魚のカレー揚げ<br>野菜サラダ<br>すまし汁<br><br>飲むヨーグルト<br>ウインナーロール                                   | 26<br>コッペパン<br>鶏肉のクリームシチュー<br>スパゲッティサラダ<br>バナナ<br><br>お茶<br>じゃこわかめおにぎり | 27<br>納豆ごはん<br>豆腐とひき肉のみそ炒め<br>のっぺい汁<br>オレンジ<br><br>ミルク<br>ジャムケーキ |   |
| 29<br>ごはん<br>ミートボールのケチャップ煮<br>切り干し大根とツナのサラダ<br>みそ汁<br><br>ミルク<br>お好み焼き                        | 30<br>ごはん<br>レバーのバーベキューソース<br>ポテトサラダ<br>みそ汁<br><br>ミルク<br>みたらし団子        | 31<br>ごはん<br>魚のタンドリー風<br>春雨の中華和え<br>かきたま汁<br><br>飲むヨーグルト<br>せんべい | 三色揃った朝ご飯で元気に過ごしましょう！<br><b>赤→体温の上昇、血や筋肉をつくる</b><br><b>黄→エネルギーのもとになる</b><br><b>緑→体の調子を整える、排便を促す</b> |  |  |  |

## 献立紹介 「かたつむり時計ごはん（混ぜごはん）」

【材料】(白米1合あたり) 「かたつむり時計のごはんおいしい！」と好評だった混ぜごはんを紹介します♪

ツナ缶 30g 玉葱 35g 人参 35g カレー粉 0.5g  
薄口醤油 2g コンソメ 1g 砂糖 2g 油 適量

### 【作り方】

- ①ツナ缶は軽く油をきっておく。人参、玉葱はみじん切りにする。
- ②フライパンに油をしき、ツナ、人参、玉葱を入れて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、調味料で味付けをする。
- ④炊いたごはんに、③を混ぜ合わせたらできあがり♪



☆かたつむり時計ごはんに、混ぜごはんのグリーンピース、いんげん、ウインナー、レーズンを盛り付けています！