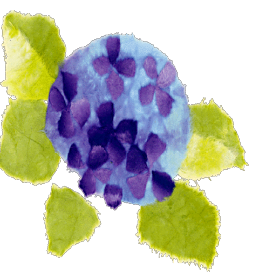


令和7年7月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん ミートボールの甘酢あん スパゲッティサラダ チンゲンサイのスープ ミルク クリームパン	2 ごはん 魚の甘辛ソースダレ コーンサラダ みそ汁 ミルク たまごカップケーキ	3 ミルクロールパン ひき肉のマカロニチュー ごまドレサラダ キウイフルーツ お茶 青のりじゃこおにぎり	4 納豆ごはん ひじきのいり豆腐 みそ汁 バナナ ミルク きなこドーナツ	5 ごはん ケチャップミートローフ ごま和え しめじスープ ミルク キャロット蒸しパン
7 七夕寿司 そうめん汁 スイカ カルピス フルーツポンチ	8 ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き 甘酢サラダ みそ汁 ミルク ココアラスク	9 麦ごはん かみなり豆腐 みそ汁 バナナ ミルク コーンスナック	10 コッペパン オーロラチキン キャベツスープ ヨーグルト お茶 揚げ菜っ葉おにぎり	11 ごはん 魚のレモン煮 カリカリサラダ みそ汁 ミルク 黒糖お麴ラスク	12 のりごはん 親子うどん のりの佃煮和え キウイフルーツ
14 ごはん チンジャオロース 青菜サラダ 中華スープ ミルク ゆでとうもろこし	15 ごはん 八宝菜 卵とわかめのスープ ヨーグルト ミルク ココアメロンパンクッキー	16 納豆ごはん ちくわとひき肉の卵とじ みそ汁 オレンジ ミルク カステラケーキ	17 ひじきごはん 魚の野菜あんかけ みそ汁 キウイフルーツ ミルク 豆腐団子	18 ごはん レバーのバーベキューソース煮 ポテトサラダ みそ汁 飲むヨーグルト ジャムサンド	19 シーチキンカレー マカロニサラダ バナナ ミルク 揚げ餃子(じゃがベーコン)
21 海の日 	22 ごはん 鶏肉のごま焼き 紅白なます みそ汁 ミルク カリカリオニオントースト	23 麦ごはん わかめとツナの卵焼き 野菜サラダ みそ汁 ミルク ミルクスティック	24 ごはん 魚のカレー揚げ 切り干し大根のナムル みそ汁 ミルク ツナポテトのおやき	25 ミルクロールパン シシリアンスパゲッティ じゃがこんスープ キウイフルーツ お茶 豚ひき肉と人参のおにぎり	26 中華丼 わかめスープ バナナ ミルク せんべい
28 のりごはん 肉みそめん 南瓜スープ キウイフルーツ ミルク チョコドロップクッキー	29 ごはん 豚肉の柳川もどし みそ汁 ヨーグルト ミルク チヂミ	30 ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 みそ汁 バナナ ミルク パナコアカーキ	31 ひじきごはん 魚のねぎみそ焼き 納豆の和え物 すまし汁 飲むヨーグルト せんべい	★朝ご飯の大切さについて★ 朝ご飯をしっかり食べていますか？朝ご飯は、脳や身体を目覚めさせる効果があり、エネルギー代謝の活性化につながります。朝ご飯を食べて新しい1日をスタートさせましょう♪ 	

★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炊いたごはんは、③を混ぜ合わせたらできあがり♪

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

