

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 上:未就学児のおやつ (Upper: Unschooler's Snack), 下:全児3時のおやつ (Lower: All children 3pm snack), 材料名 (Ingredients). Rows include items like 魚の塩焼バター焼き, 梅肉和え, 五目そうめん, etc.

Table with 4 columns: 献立名 (Menu Name), 上:未就学児のおやつ (Upper: Unschooler's Snack), 下:全児3時のおやつ (Lower: All children 3pm snack), 材料名 (Ingredients). Rows include items like ミートボールスープ, 山吹き和え, 冷製トースト, etc.



誕生会は、2日(金)です。

お箸だけ 持ってきて下さい。



A section titled '7月の食育目標' (July Nutrition Goals) with a list of objectives and decorative star borders. The goals include: ① 暑さで食欲がなくなる時期ですが、朝食は、必ず食べましょう。 ② 正しい手洗いを実践し、衛生面に気を付けましょう。 ③ 菜園活動で収穫した野菜をおいしく食べよう。 ④ 季節の食材とうもろこし・なす・ピーマン・トマト・南瓜・すいか

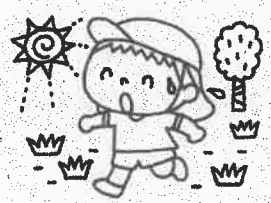


日	お昼 三才未満児・おやつ 主食	全児童食	3時おやつ	備考
1 木	牛乳、クッキー	ご飯 ポークビーンズ・サラダ・ブルー	ミルク・ポップコーン	
2 金	牛乳、ウエハース	ご飯 南瓜入りさつま揚げ・梅肉和え・むらくも汁・チーズ	ミルク・おからのブラウニー	
3 土	牛乳、せんべい	焼きそば・サラダ・スープ・ブルー	牛乳・袋菓子	
5 月	牛乳、クッキー	ご飯 麻婆豆腐・酢のもの・すまし汁・りんご	ミルク・もちもちパン	
6 火	牛乳、サブレ	ご飯 魚の香味焼き・野菜のマリネ・みそ汁・りんご	あじさいポンチ	
7 水	牛乳、せんべい	変わり枝豆ご飯・ミートボールのケチャップ煮・サラダ・スープ・ゼリー	ミルク・ケーキ	たんじょうかい 誕生会
8 木	牛乳、せんべい	ご飯 松風焼き・即席漬け・ミネストローネ・チーズ	ミルク・ジャムパン	
9 金	牛乳、クッキー	ご飯 魚のたつたあげ・わかめサラダ・スープ・メロン	ミルク・ほうれん草のスコーン	
10 土	牛乳、せんべい	五目うどん・ひじきのマリネ・ブルー	牛乳・袋菓子	
12 月	牛乳、サブレ	ご飯 高野豆腐の煮物・酢みそ和え・すまし汁・りんご	おにぎり	
13 火	牛乳、ウエハース	ご飯 照り焼きチキン・納豆和え・かきたま汁・ブルー	ミルク・あべかわうどん	
14 水	牛乳、クッキー	ご飯 夏野菜カレー・レモンサラダ・りんご	ミルク・蒸しパン	
15 木	牛乳、せんべい	ご飯 豚汁・スパゲティサラダ・ブルー	ミルク・キャロット寒天	
16 金	牛乳、サブレ	ご飯 レバーの旨煮・じゃがいもの酢のもの・スープ・チーズ	ミルク・ココア蒸しパン	
17 土	牛乳、ウエハース	冷製トマスパゲティ・変わり漬け・スープ・メロン	牛乳・袋菓子	
19 月	牛乳、せんべい	ご飯 ミートボールスープ・山吹和え・りんご	ミルク・みたらし団子	
20 火	牛乳、ビスケット	ご飯 魚の人参ソース焼き・切り干し大根煮物・みそ汁・すいか	ミルク・豆乳フレンチトースト	
21 水	牛乳、クッキー	ご飯 イエローポターージュ・ひじきサラダ・チーズ	ミルク・ヨーグルトケーキ	
24 土	牛乳、サブレ	スパゲティナポリタン・胡瓜の変わり漬け・スープ・りんご	牛乳・袋菓子	
26 月	牛乳、せんべい	ご飯 ミックスオムレツ・もずくのチャブチエ・すまし汁・ブルー	ミルク・ロールパン	
27 火	牛乳、クッキー	ご飯 タンダリーチキン・切り干し大根サラダ・みそ汁・梨	ミルク・おからの柔らかクッキー	
28 水	牛乳、ウエハース	ご飯 豚肉の南蛮漬け・ポテトサラダ・みそ汁・チーズ	ミルク・ジャムパン	
29 木	牛乳、せんべい	ご飯 肉じゃが・しらす和え・みそ汁・ブルー	ミルク・フルーツヨーグルト	
30 金	牛乳、クッキー	ご飯 煮魚・なます・みそ汁・りんご	ミルク・きな粉のカップケーキ	
31 土	牛乳、ウエハース	五目そうめん・ごま和え・ブルー	すいか	

お知らせ

・7(水)は誕生会です。おはしだけ持たせて下さい。

材料の入荷の都合などで給食の内容が一部変更になる場合があります



☆魚の香味焼き

	(子ども1人分)	(子ども4人分)
魚 (1切れ 35g程度)	1切れ	4切れ
小ねぎ	3(3.3)g	12(13.2)g
しょうが	1(1.25)g	4(5)g
にんにく	0.2(0.22)g	0.8(0.9)g
三温糖	1.5g	6g(かさじ2)
みりん	2.5g	10g(かさじ1/2強)
こいロしょうゆ	4g	16g(かさじ1弱)
酒	1g	4(かさじ1弱)g

<作り方>

- ① しょうがとにんにくはすりおろす。(しょうがはしぼり汁を使います)  
小ねぎは小口切りにする。
- ② 調味料と①を合わせて漬けたれを作る。
- ③ ②に①を入れ、魚をたれに付け込む。(10~15分程度)
- ④ フライパンにクッキングシートを敷いて魚を並べて両面焼く。



ひ日	ようび曜日	未満児朝のおやつ	未満児主食	全児朝食	全児3時のおやつ	3歳以上児1日のカロリー
1	木	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏の照り焼き、納豆あえ、かき卵汁、チーズ	麦茶 マカロニのあべ川	375
2	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	南瓜入りさつま揚げ、梅肉あえ、むらくも汁	ミルク おから入りブラウニー	331
3	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		りんご 五目そうめん、南瓜といんげんのごまあえ	麦茶 たくあん入りおにぎり	445
5	げつ月	牛乳 ビスコ	ごはん	ブルー ポークビーンズ、切り干し大根のサラダ	ミルク もちもちパン	432
6	か火	牛乳 ブルー	ごはん	厚揚げ入りみそ汁 魚の香味焼き、夏野菜のマリネ、チーズ	麦茶 あじさいポンチ	322
7	すい水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	天の川汁 麻婆豆腐、わかめと胡瓜の酢の物、すいか	ミルク ポップコーン	361
8	木	牛乳 ウエハース	ごはん	ミネストローネ 松風焼き、ポイル野菜の即席づけ、メロン	牛乳 ミレービスケット	325
9	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	高野豆腐のスープ 鶏の立田揚げ、わかめサラダ	ミルク 野菜サンド	374
10	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		五目うどん、ひじきのマリネ、ブルー	麦茶 キャロット寒天	345
12	月	牛乳 ビスコ	ごはん	豆腐入りすまし汁 高野豆腐の煮物、酢みそあえ、梨	麦茶 わかめ入りおにぎり	350
13	か火	牛乳 ブルー	ごはん	* 誕生会 ミートボールのケチャップ煮 変わり枝豆ごはん、サラダ、スープ、ゼリー	りんごジュース ロールケーキ	621
14	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	夏野菜入りカレー、レモンあえ、すいか	ミルク 人参蒸しパン	482
15	木	牛乳 ウエハース	ごはん	豆腐入りみそ汁 豚肉の南蛮づけ、ポテトサラダ	ミルク ジャムパン	424

～今月の目標～

\* 暑さで食欲が落ちる季節です。1日の食事が減ると体力が落ちるので、朝食は必ず食べるようにする。

\* 正しい手洗いを実践し、衛生面に気を付ける。

\* 食中毒予防のため、給食室内の温度・湿度を25℃、80%以下にする。

\* 子どもたちが涼しく食べやすい環境をつくり、適温で食べられるように配慮する。(出来上がり時間を調節する。適温給食: あえ物、サラダ類の保冷、配膳後2時間以内の喫食)

\* 菜園活動で収穫した野菜を通して、食への興味を高める。

◎ 季節の食材...とうもろこし・なす・ピーマン・トマト・南瓜・すいかなど

★ 材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。



7月 給食 だより

2021. 7. 15

大崎保育所



日	曜日	未満児 朝のおやつ	未満児 主食	全児 全児昼食	全児3時の おやつ	3歳以上児 1日のカロリー
16	金	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	ミートボールスープ、山吹あえ、りんご	麦茶 みたらし団子	354
17	土	牛乳 赤ちゃんせんべい		コーンスープ 焼きそば、青菜とツナのさっぱりあえ	ミルク ほうれん草のスコーン	457
19	月	牛乳 ビスコ	ごはん	チーズ イエローポタージュ、ひじきのごまドレサダ	ミルク おから入りケーキ	381
20	火	牛乳 プルーン	ごはん	切り干し大根の煮物、すいか 魚のキャロットソース焼き、わかめ入りみそ汁	ミルク フレンチトースト	384
21	水	牛乳 卵ボーロ	ごはん	豆乳スープ、メロン レバーの旨煮、じゃが芋の酢の物	ミルク ココア蒸しパン	335
24	土	牛乳 ウエハース		胡瓜の変わりづけ 冷製トマトスパゲティー、大豆入りスープ	麦茶 冷やしぜんざい	486
26	月	牛乳 豆乳クッキー	ごはん	あげ入りみそ汁、梨 タンドリーチキン、切り干し大根のサラダ	ミルク おから入りクッキー	342
27	火	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん	わかめ入りすまし汁 ミックスオムレツ、もずくのチャブチエ	ミルク ウイナーロール	397
28	水	牛乳 ビスコ	ごはん	豚汁、スパゲティーサラダ、メロン	麦茶 青菜入りおにぎり	361
29	木	牛乳 プルーン	ごはん	玉ねぎ入りみそ汁 肉じゃが、小松菜のしらすあえ、チーズ	ミルク フルーツヨーグルトあえ	330
30	金	牛乳 卵ボーロ	ごはん	プルーン 煮魚、洋風なます、茄子入りみそ汁	麦茶 きな粉団子	356
31	土	牛乳 ウエハース		カレーうどん、胡瓜の即席づけ、りんご	牛乳 コーンスナック	420

～今月の献立より～

青菜とツナのさっぱりあえ(5人分)

材料	分量
・ツナ缶	20g
・小松菜	100g
・もやし	100g
・人参	15g
・すりごま	5g
・酢	小さじ2
・薄口醤油	小さじ2弱

作り方

- ①小松菜は、2cmの長さに切り茹で、水気を絞っておく。
- ②もやしは茹で、水気を絞っておく。
- ③人参は、細めの千切りにして茹で、水気を絞っておく。
- ④ツナ缶は、油をきっておく。
- ⑤ポウルに、酢、薄口醤油、すりごまを入れ混ぜ、①、②、③、④を入れ混ぜ合わせ出来上がり。

★材料の入荷の都合で、給食の内容が一部変更になる場合があります。

