

7月給食献立予定表

平成22年度 なでしこ幼稚園

日 曜	献立名	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える
1 木	五穀ごはん さつま汁 魚の竜田揚げ わかめの酢の物	きびなご・鶏肉・油揚げ さつま揚げ・しらす干し・味噌	米・五穀米・里芋 油・かたくり粉・砂糖	人参・大根・ねぎ きゅうり・わかめ
2 金	夏野菜カレー ブルブルフルーツポンチ	豚肉・牛乳 チーズ	米・五穀米 油	人参・かぼちゃ・玉ねぎ・ピーマン もも・みかん・パイナップル・なす
5 月	五穀ごはん 冬瓜のそぼろ煮 トマトサラダ	鶏肉・厚揚げ ツナ・うずら卵	米・五穀米・こんにゃく 砂糖・油	人参・冬瓜・トマト・椎茸 玉ねぎ・きゅうり・わかめ
6 火	五穀ごはん キラキラビーフンスープ フライドチキン キラキラフルーツ	鶏肉・ロースハム	米・五穀米・かたくり粉 油・ビーフン・ナタデココ	人参・玉ねぎ・キャベツ・おくら みかん・もも・パイナップル
7 水	園内七夕			
8 木	ロールパン きつねうどん もやしナムル とうもろこし	鶏もも・油揚げ・かまぼこ ロースハム	パン・うどん 砂糖・ごま油	人参・玉ねぎ・ほうれん草 もやし・椎茸・とうもろこし
9 金	ピピンパ 春雨スープ デザート	牛肉・卵・鶏肉	米・五穀米 はるさめ・ごま油	人参・キャベツ・もやし 玉ねぎ・ほうれん草
12 月	五穀ごはん 小松菜の味噌汁 魚の蒲焼 野菜のごま和え	豆腐・さば・味噌	米・五穀米・砂糖・ごま かたくり粉・油・ごま油	人参・もやし ほうれん草・小松菜
13 火	五穀ごはん すまし汁 鶏のみそ焼き ところてんサラダ	鶏肉・豆腐・味噌 しらす干し	米・五穀米 砂糖・ごま	人参・トマト・きゅうり・ねぎ えのき・わかめ・ところてん
14 水	お誕生日会			
15 木	五穀ごはん けんちん汁 スタミナハンバーグ ミニトマト	牛肉・豚肉・鶏肉 厚揚げ・卵	米・五穀米・里芋・ごま油 こんにゃく・山芋・かたくり粉	人参・大根・玉ねぎ ミニトマト・ごぼう・ひじき
16 金	お楽しみ会			
19 月	海の日			
20 火	終業式			

*材料の都合により、献立を一部変更することがあります。

★★好ききらい改善レシピ★★



187kcal

ピーマン入りチヂミ

〈材料・1人分〉

赤ピーマン20g 青ピーマン10g
たまねぎ10g ごま油適量
【生地】小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g
【たれ】しょうゆ大さじ1/2
ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

〈作り方〉

- ①ピーマンとたまねぎは千切りにする。
- ②生地材料を混ぜ合わせ、①を加える。
- ③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。
- ④たれをつくり、食べる直前につける。



135kcal

なすのたこさん揚げ

〈材料・1人分〉

なす(小)1本 サラダ菜2枚 揚げ油適量
黒ごま2粒 (たこの目用)
【ソース】トマトピューレー50g 塩・こしょう少々

〈作り方〉

- ①なすのへたを残してがくを取り除く。
- ②たこインナーの要領で小なすに2/3程度切れ目を入れ、約190℃の油で素揚げする。
- ③鍋にトマトピューレーを入れて火にかけて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④すべての材料をかわいらしく盛りつける。



185kcal

レバーの竜田揚げ カレー風味

〈材料・1人分〉

とりレバー75g 牛乳適量 揚げ油適量 パセリ適量
【たれ】しょうゆ大さじ1/2
みりん・酒各小さじ1 しょうが汁小さじ1/2
【衣】片栗粉大さじ1 カレー粉適量

〈作り方〉

- ①レバーは脂肪や筋をそぎ取り一口大に切った後、牛乳に浸して血ぬきをする。
- ②汁気をふいて、たれに15～20分つける。
- ③たれの汁気をふいた後、片栗粉、カレー粉の順にまぶし、約180℃の油で揚げる。
- ④パセリを③と一緒に盛りつける。

★お知らせ★

7月の末に「リクエスト献立集」として、子どもたちに人気の給食のレシピをご紹介します。そこで！子どもたちが「お家でも食べたい」と言っていたメニューや、お母様が作ってみたいレシピなどありましたら、教えてください。7月2日までに下記に記入して、担任に渡してください。よろしく願います。(何種類でも構いません！)

★レシピを知りたいメニュー★

[]