

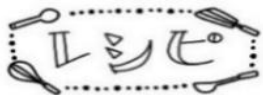


よていこんだて

令和 8年 7月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	6	7	8	9	10	11
予定	梅雨が明けると、夏も本番。暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかりと確保して、元気に夏を過ごしましょう。	七夕会 うめっこひろば	完全給食 消火訓練	おどっこあそび (年長児)	じゃがいも掘り	おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・むしシュウマイ ・きりほしだいこんのカレーに ・しめじのみそしる ・くだもの	・ほしがたハンバーグ ・たんざくサラダ ・そうめんじる ・たなばたゼリー	・コッパパン ・なすのミートグラタン ・コンソメスープ ・くだもの	・ツナとおからの ごはんやき ・きゅうりとだいこんの ポリポリ ・さつまいものみそしる ・くだもの	・ごもくなっとう ・だいこんのちゅうかに ・さけのつみれじる ・くだもの	・おにぎり、飲み物を持って きてください。
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	のむヨーグルト ジャムサンド	むぎちゃ きなこボール	ぎゅうにゅう かぼちゃスコーン	ぎゅうにゅう ブルーベリーケーキ	
日	13	14	15	16	17	18
予定			完全給食 誕生児参観		小学校交流会	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	・とうふチキンナゲット ・こまつなの しょうゆいため ・かぼちゃのみそしる ・くだもの	・てばもとのオープンやき ・わふうサラダ ・スッキー二のみそしる ・くだもの	・えだまめとコーンの ピラフ ・にんじんスープ ・くだもの	・はんぺんフライ ・ひじきのサラダ ・おさく ・ゼリー	・なつやすみカレー ・ヨーグルトサラダ ・むぎちゃ	・わかめごはん ・じゃがいものみそしる
おやつ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう こめこのオレンジケーキ	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう まっちゃんパン	やさいジュース えだまめクッキー	
日	20	21	22	23	24	25
予定	海の日		完全給食			おにぎりの日△
未満児主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食		・たべたらメンチカツ ・もやしのおひたし ・あぶらあげのみそしる ・ゼリー	・ひやしちゅうか ・ひじきとだいずの にも ・くだもの	・さばのラビコットソース ・じゃがいものチーズに ・やきとうふのみそしる ・くだもの	・ぎせいどうふ ・だいこんのうめあえ ・こまつなのみそしる ・くだもの	・おにぎり、飲み物を持って きてください。
おやつ		ぎゅうにゅう ふのきなこラスク	むぎちゃ ゆかりごはん	のむヨーグルト むしとうもろこし	ヨーグルト せんべい	
日	27	28	29	30	31	
予定			完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
昼食	・とうふとなつやすみの おやき ・こんぶのにも ・だいこんのみそしる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・はんさんすう ・なめこのみそしる ・くだもの	・ソースかつどん ・くだくさんみそしる ・くだもの	・たらこのピザやき ・ペイクドじゃが ・キャベツのみそしる ・くだもの	・おこのみやきふう たまごやき ・れんこんとごぼうの きんぴら ・ふのみそしる ・くだもの	
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	むぎちゃ ひじきチャーハン	フルーツあんぱん ウエハース	ぎゅうにゅう パナマフィン	ヨーグルト せんべい	

※献立は都合により変更になる場合があります。
※今月の果物はバナナ、オレンジなどの予定です。



今月の予定平均栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	445kcal	520kcal
塩分	1.7g	1.5g
鉄分	2.3g	2.1g

・ばんさんすう (4人分)

春雨	32g
きゅうり	40g
ハム	20g
錦糸玉子	40g

砂糖	10g
ごま油	5g
酢	3g
塩	2g
水	10g

1. 錦糸玉子を作っておく。
2. 春雨を茹で、冷まし、4～5cmに切る。
3. きゅうり、ハムを千切りにする。
4. 調味料を混ぜ、1・2・3と和える。

※園では酢は特濃タイプを使用しているので、調味料は加減してください。また、酢の種類によっては水は入らなくて良いと思います。

※園ではきゅうり、ハムを加熱してから使用しています。

今月の郷土料理 静岡県

☆おさく

冠婚葬祭の時に近所の人たちがそれぞれ畑で収穫した野菜を持ち寄って作った料理で、野菜を「ざくざく」切って作るのでおさくと呼ばれるようになったそうです。

☆抹茶

静岡県はお茶の生産が盛んです。このことにちなんでおやつには抹茶を使った蒸しパンを予定しています。