

7月幼児給食献立表

令和7年度
豊江町給食センター

日曜	こんだてめい	ち・に・く・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらくになるもの (きいろ)	備考	おやつ
1 火	牛乳 ごはん たんぱくしのく メンチカツ とうがんのみそしる	牛乳 たご あぶらあげ ぶたにく とりにく とりにく やきとうらみ みそ	ごんやく えだまめ たまねぎ ねぎ とうがん (おさん) にんじん ほししいだけ こまつな (おさん)	ごはん たんさんずい さとう あぶら パン さとう あぶら あぶら		シークワーサーゼリー
2 水	牛乳 ごはん さわらのにつけ オレンジ はくさいのいそがあえ けんじんしる	牛乳 さわら さきのみ ぶたにく とうらみ	しょうが オレンジ はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ごんやく ねぎ	ごはん さとう さとう		こくとうしろせんべい (ひとくちしモンゼリー)
3 木	牛乳 ごはん あいやさいいりはるまき はっほうだん フルーツあんじん	牛乳 とりにく ぶたにく とうらみ かわかめ ゼリー(とうにゅう)	れんこん (おさん) キャベツ (おさん) にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ももパイナップル	ごはん さとう さとう		りんごヨーグルト (ぶどうゼリー)
4 金	牛乳 ドックパン エスニックチキンバーガー(チキン) エスニックチキンバーガー(やさしい) ポークヒーズ	牛乳 とりにく	にんにく キャベツ とうまよう たまねぎ トマト ブルーン	ドックパン オリーブオイル オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	七夕の会	たなばたゼリー
5 土	おにぎり(鱈目) ひとくちゼリー(洋ナシ)	とりにく とりにく かまめしのもと のり		ごはん ゼリー		パン・牛乳
<h2>七夕ぞうめん</h2> <p>7月7日にぞうめんを食べる風習は、平安時代から始まったとされ、「七夕ぞうめんを食べると大病にかからない」と言われ広まりました。また、夏は食欲も落ちやすく、さっぱりしたぞうめんは、胃にやさしく消化にも良いため、食べる習慣が定着し、お中元にぞうめんを送るようになったという説もあります。食欲低下は体力低下にもつながります。十分な食事と睡眠を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう！ 今日の給食では、小麦を食べることのできない子でもたべられるように、米で作った麺「ビーフン」を使った七夕汁です。</p>						
6 日						
7 月	牛乳 ごはん ほしがたハンバーグ ツナサラダ たなばたじ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ とりにく かまぼこ	トマト にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ にんじん えのきだけ オクラ	ごはん さとう かたくりこ マヨネーズ(卵なし) ビーフン		カルテツほうれんそうドーナツ (おほしさまスナック)
8 火	牛乳 ごはん しろみぎかなのフリッター もずくスープ ゴーヤチャンプルー(卵除去食:有)	牛乳 さけ とうらみ おきあみ あおさ もずく とりにく やきだ たまあげ たまごいときりかつお	はくさい だいこん にんじん ねぎ はくさい もやし	ごはん こむぎこ こめこ さとう あぶら こまあぶら かたくりこ さとう あぶら		あべかわもち (フルーツかんてん) ミルクプリン
9 水	牛乳 ごはん コーしゅうまい マーボー豆腐 れいとうかかん	牛乳 ぶたにく とりにく カキエキス ぶたにく ぶたしほ とうらみ みそ	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ れいとうかかん	ごはん さとう かたくりこ しゅうまいのかわ あぶら さとう かたくりこ		パイナップルゼリー (パイナップルゼリー)
10 木	牛乳 ごはん あけぼのしモンソースかけ おやち(卵除去食:有) ぶくしんあえ	牛乳 まぐさ とりにく たまご かまぼこ	レモン汁 ゆう たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいだけ きゅうり キャベツ だいこん れんこん なす しょうが しそ なたまめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも さとう さとう		ハーブのパイ (こつぶじゃがあられ) アップルジュース
11 金	牛乳 ブルーベリーパン えだまめコロッケ なつやすみのバナナ はくさいサラダ	牛乳 お魚チレンジデー 今日揚げ鮭の レモンソースかけ	えだまめ たまねぎ たまねぎ にんじん なす スズキニ ピーマン トマト (おさん) にんにく ブルーン だいこん きゅうり とうもろこし	ブルーベリーパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パン バナナ さとう オリーブオイル かんぽうドレッシング はくさい あぶら ゼリー	衛生会	果肉入りオレンジゼリー
12 土	いなりすし ひとくちゼリー(りんご)	あじつけあぶらあげ		ごはん あぶら ゼリー		パン・牛乳
14 月	牛乳 ちゅうかめん ラーメンのしる きのこパンチ てつりサーターアングァー	牛乳 やきだ なると きのこパンチ てつりサーターアングァー	キャベツ きくらげ にんじん たけのこ ねぎ きりほししいだけ きゅうり とうまよう	ちゅうかめん さとう ごま ホットケーキ さとう あぶら		フロズンヨーグルト (いちごプリン)
15 火	牛乳 ごはん ぶたにくのスタミナやき えだまめのすましじ(卵除去食:有) マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく さけ たら とうらみ	にんにく きくらげ たら にんじん みつば (おさん) ほししいだけ たけのこ キャベツ みずな	ごはん あぶら さとう さとう あぶら マカロニ マヨネーズ(卵なし)		メロンパン(乳卵不使用) こめこのまあるいパン&いちごジャム
16 水	牛乳 ごはん なつやすみのカレー サーモンバーガー マンゴゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく さけ たら	かぼちゃ なす えだまめ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン たまねぎ レンコン (おさん) あおじそ (おさん) ゼリー(マンゴ) パイナップル みかん アロエ レモン汁	ごはん あぶら こめこのカレー あぶら さとう さとう		かぼちゃプリン (あまなつゼリー)
17 木	牛乳 ごはん えだまめあかしそごはんのく あじフライ とうがんにしる	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ ちくわ	えだまめ とうもろこし あかじそ (おさん)	ごはん あぶら パン こむぎこ かたくりこ		きなごせんべい(3層) (しらすわめせんべい) こぶしあんぱんりょう (無糖のあん)
18 金	牛乳 キャロットロール てのこ手巻 コンソープ(卵除去食:有) なし	牛乳 とりにく ベーコン 牛乳 とうにゅう	しょうが とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん パセリ なし	キャロットロール さとう かたくりこ じゃがいも		スイートコーンおかき (グレーゼリー)
19 土	おにぎり(鮭) ひとくちゼリー(ピーチ)	さけ のり		ごはん あぶら		かぼちゃまんじゅう (ピーチゼリー)
22 火	牛乳 ごはん わかめごはん ぶたにくのしょうがやき おからのしるみそしる パイナップル	牛乳 わかめごはん ぶたにく とりにく こんぶ みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく なす オクラ ほししいだけ えのきだけ パイナップル	ごはん さとう		やさいかりんとう (じゃがいもおかき)
23 水	牛乳 ごはん チンジャオロース ワンタンスープ オレンジ	牛乳 きゅうり とりにく なると	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ あかピーマン ピーマン きくらげ にんじん もやし はくさい ほししいだけ ねぎ オレンジ	ごはん かたくりこ さとう あぶら ワンタンかわ		ソフトクリームヨーグルトく (パン)
24 木	牛乳 しらたまうどん れいしゅううどんのく やさしいしゅうまい すいかのポンチ	牛乳 ぶたにく かわかめ とりにく ぶたにく	しょうが きゅうり にんじん もやし とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが すいかのみかん ゼリー(マスクット)	しらたまうどん しゅうまいのかわ さとう さとう		ブルーベリータルト<乳卵 不使用> (ブルーベリーゼリー)
25 金	牛乳 クロロール(乳含む) かぼちゃとコーンのキッシュ(卵、乳除去食:有) ニョッキのコンソメスープ チリアア	牛乳 ベーコン なまクリーム たまご チーズ とりにく	かぼちゃ とうもろこし たまねぎ にんじん スズキニ キャベツ セロリー チリアア	クロロール(乳含む) ニョッキ オリーブオイル		ブルーベリータルト<乳卵 不使用> (ブルーベリーゼリー)
26 土	おにぎり(鰯) ひとくちゼリー(アセロラ)	こんぶつくたに のり		ごはん あぶら ゼリー		ワッフル
28 月	牛乳 ごはん とりにく えだまめのしおこしやき じゅうろくさげのしおこんぶあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 とりにく たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ しゅうろくさげ にんじん ねぎ かぼちゃ		ごはん		(プリン<乳卵不使用>)
29 火	牛乳 ミニロール さばのトマトソース マカロニサラダ なすとベーコンのとうにゅうスープ	牛乳 さば ハム ベーコン とうにゅう さいきょうみそ	トマト パセリ みずな とうもろこし たまねぎ なす にんじん こまつな (おさん)	ミニロール かたくりこ こめこ さとう マカロニ マヨネーズ(卵なし)		さつまいもせんべい (こつぶじゃがあられ) かんきつミックスジュース
30 水	牛乳 ごはん シュードカレーピラフのく チンジャオロースのクリーム(卵除去食:有) メロン	牛乳 いか たご とりにく ハム なまクリーム 牛乳 とうにゅう	にんにく たまねぎ こまつな しめじ チンジャオロース にんじん はくさい とうもろこし マッシュルーム メロン	ごはん マーガリン(卵なし) あぶら こむぎこ パウダー(卵なし) マカロニ		シューアイス りんごゼリー
31 木	牛乳 ごはん うなぎどんぶり(卵除去食:有) はちひいじる オレンジ	牛乳 うなぎ たまご かまぼこ とうらみ ぶたにく オレンジ	にんじん だいこん えのきだけ こまつな (おさん) オレンジ	ごはん さとう あぶら さといも		マスケットゼリー

七夕ぞうめん

7月7日にぞうめんを食べる風習は、平安時代から始まったとされ、「七夕ぞうめんを食べると大病にかからない」と言われ広まりました。また、夏は食欲も落ちやすく、さっぱりしたぞうめんは、胃にやさしく消化にも良いため、食べる習慣が定着し、お中元にぞうめんを送るようになったという説もあります。食欲低下は体力低下にもつながります。十分な食事と睡眠を心掛け、暑さに負けない体を作りましょう！
今日の給食では、小麦を食べることのできない子でもたべられるように、米で作った麺「ビーフン」を使った七夕汁です。

17日食育献立

みつば、赤しそ、トマト
蓮根、青じそ、小松菜、
冬瓜、キャベツ
は夏野菜を使用予定です

幼児食 おススメレシピ

<南瓜とコーンのキッシュ>4人分

- 南瓜 100g
- ベーコン 40g
- ホールコーン 16g
- 生クリーム 32g
- 卵 100g
- とろけるチーズ 30g
- 塩、こしょう 少々

夏野菜の南瓜ととうもろこしを使った皮なしキッシュです。
耐熱容器もしくは焼き調理用のカップで作ると、お弁当にも最適です！

- ①南瓜をせん切りにする。
- ②ベーコンは短冊状にカットする。
- ③南瓜、とうもろこし、ベーコンを混ぜて、容器に入れる。
- ④卵、生クリーム、チーズ、塩こしょうを混ぜたものを③に流し込む
- ⑤オープンで170度15分(少量の場合は10分)または、トースターで15分程度焼く。

キッシュの皮の部分は、市販のパイ生地や、食パンなどを容器に敷き詰めることで代用できます！

延長おやつ
おこさませんべい
とうもろこしすなっく ひじきせんべい
こめこのロールクッキー <かぼちゃ>
こつぶあげ ひとくちビスケット

あまからせんべい <げんえん>
ミレーフライ ソフトまめもち
スティックゼリー マドレーヌ
ココアクリームクッキー とうにゅうラスク

食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります