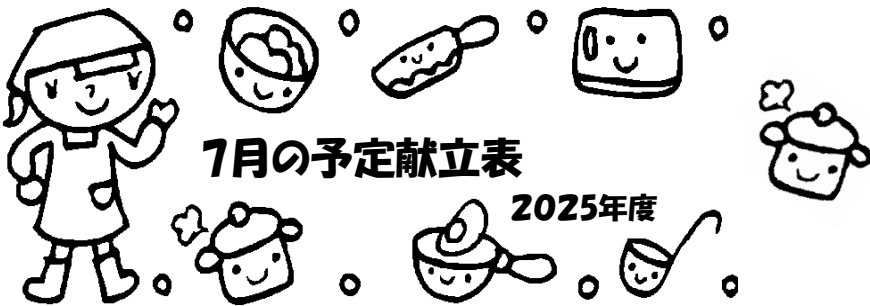


7月《今月の目標》
『よくかんで
たべましょう！』



牛津ルーテルこども園

日	曜	献立	献立材料名			3時 おやつ	備考
			黄 もりもり力が出る 食べ物	赤 ぐんぐん大きくなる 食べ物	緑 元気な体になる 食べ物		
1	火	ご飯・アジフライ・キャベツのしらす和え 厚揚げのみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・しらす 厚揚げ・わかめ	キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉葱・小葱・果物	ショートブレッド 牛乳	
2	水	ご飯・鶏肉のから揚げ・きゅうりとトマトのサラダ じゃがいものみそ汁・果物	米・じゃがいも	鶏肉・ツナ 高野豆腐	きゅうり・トマト・玉葱・人参 キャベツ・小葱・果物	ごまクッキー 牛乳	
3	木	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物・牛乳	米	牛肉・卵・牛乳	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・果物	きらきらフルーツ ポンチ	セタコンサート
4	金	ご飯・豚肉と野菜のみそ炒め・春雨の酢の物 豆腐とえのきのすまし汁・果物	米・春雨	豚肉・ハム・豆腐	玉葱・人参・ピーマン・なす きゅうり・えのき・小葱・果物	餃子ピザ 牛乳	
5	土	小松菜チャーハン・チーズ・和風サラダ・果物	米	鶏肉・ツナ	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・果物	ビスケット 牛乳	
7	月	★ セタお楽しみメニュー ★	★	★	★	せんべい 牛乳	
8	火	ご飯・鮭の塩麴焼き・高野豆腐の卵とじ あおさのすまし汁・果物	米	魚・高野豆腐 卵・あおさ	玉葱・人参・椎茸・小葱 えのき・小葱・果物	チーズスコーン 牛乳	つぼみサークル
9	水	ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・おかか和え さつまいものみそ汁・果物	米・さつまいも	鶏肉・厚揚げ	もやし・人参・きゅうり・玉葱 キャベツ・小葱・果物	ちんすこう風 クッキー・牛乳	
10	木	ビビンバ丼・チーズ・わかめとオクラのスープ・果物	米	合ミンチ・わかめ・卵	人参・きゅうり・もやし オクラ・玉葱・果物	マーブルケーキ 牛乳	
11	金	ご飯・チキンカツ・ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁・果物	米	鶏肉・豆腐・薄揚げ	ごぼう・人参・きゅうり・コーン かぼちゃ・玉葱・小葱・果物	塩クッキー 牛乳	
12	土	豚丼・マセドアンサラダ・果物	米・じゃがいも	豚肉・ツナ	玉葱・人参・きゅうり コーン・果物	ビスケット 牛乳	
14	月	スパゲティミートソース・棒棒鶏サラダ・果物・牛乳	麺	合ミンチ・ささみ 牛乳	玉葱・人参・椎茸 もやし・きゅうり・果物	わかめおにぎり	
15	火	ご飯・鯖の塩焼き(ラヴィコットソース)・ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁・果物	米・じゃがいも	魚・チーズ・ツナ 高野豆腐・薄揚げ・わかめ	トマト・玉葱・きゅうり・人参 えのき・小葱・果物	豆腐ブラウニー 牛乳	
16	水	ご飯・生姜焼き・小松菜ともやしの中華和え 春雨スープ・果物	米・春雨	豚肉・ハム・卵	玉葱・人参・小松菜・もやし キャベツ・椎茸・果物	オレンジケーキ 牛乳	
17	木	ロールパン・コロケ・具だくさん野菜スープ 果物・牛乳	パン・じゃがいも	合ミンチ・大豆 鶏肉・牛乳	玉葱・人参・キャベツ コーン・しめじ・果物	ミルク餅	
18	金	みそ豚丼・スパゲティサラダ・豆腐のすまし汁・果物	米・パスタ麺	豚肉・卵・ハム 豆腐・わかめ	玉葱・人参・小葱・きゅうり コーン・果物	棒アイス	終業式 お泊まり保育
19	土	ハヤシライス・ツナサラダ・果物	米	鶏肉・ツナ	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・果物	ビスケット 牛乳	↓
22	火	マジェンバ・ハーブポテト・果物・牛乳	麺・じゃがいも	ささみ・牛乳	人参・きゅうり・トマト・コーン キャベツ・果物	きな粉蒸しパン 牛乳	1号夏休み
23	水	ご飯・赤魚の竜田揚げ・豚肉と小松菜のきんぴら なすのみそ汁・果物	米	魚・豚肉・厚揚げ	小松菜・ごぼう・人参・なす 玉葱・小葱・果物	じゃがいも餅 牛乳	
24	木	ご飯・サクサクチキン・かぼちゃサラダ 玉葱と高野豆腐のみそ汁・果物	米	鶏肉・チーズ 高野豆腐	かぼちゃ・人参・きゅうり 玉葱・小葱・果物	ジャムサンド 牛乳	
25	金	ご飯・厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 きゅうりとささみの酢の物・かきたま汁・果物	米・じゃがいも	厚揚げ・鶏ミンチ ささみ・わかめ	玉葱・きゅうり・人参・椎茸 小葱・果物	ぐるぐるお芋パイ 牛乳	
26	土	ドライカレー・和風サラダ・果物	米	合ミンチ・ツナ	玉葱・人参・キャベツ きゅうり・コーン・果物	ビスケット 牛乳	
28	月	冷しゃぶうどん・卵焼き・果物・牛乳	麺	豚肉・卵・カニカマ	人参・きゅうり・トマト コーン・小葱・果物	小松菜とそぼろの おにぎり	
29	火	ご飯・鯖のみそ焼き・ひじきと高野豆腐の煮物 卵と小松菜のすまし汁・果物	米	魚・ひじき・高野豆腐 油揚げ・大豆・卵	人参・ごぼう・枝豆・玉葱 椎茸・小松菜・果物	塩チョコクッキー 牛乳	
30	水	ご飯・ハンバーグ・ナムル キャベツのみそ汁・果物	米	合ミンチ・豆腐	玉葱・もやし・人参・きゅうり キャベツ・えのき・小葱・果物	フルーツゼリー 牛乳	
31	木	かば焼き丼・キャベツと卵のサラダ さつまいものみそ汁・果物	米・さつまいも	魚・卵 大豆・薄揚げ	キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・小葱・果物	ウインナーパイ 牛乳	↓

※離乳食は個人の成長に合わせて進めていきます。(0歳児)
※3時のおやつは全員ではありません。 ※土曜日、1号は休みです。
※未満児の給食は、0歳児は離乳食、1歳児はおじや食、2歳児は
とろみ食です。3歳以上児に使用している食材の中から、個人や年齢に
合わせたものを使って作っています。6・7・8・9月のお弁当の日はありません。

ラヴィコットソース

フランス発祥の酢や油、玉ねぎやトマトのみじん切りを材料とした酸っぱいソース
のことで、主に魚料理に使います。
ラヴィコットとは、フランス語で『元気を回復させる』という意味を持ちます。さっぱり
としたソースなので、暑い夏にぴったりです。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

★ レシピ(子ども5人分) ★
【材料】 玉ねぎ:40g トマト:25g 酢:5g 砂糖:3.5g
しょうゆ:2.5g オリーブオイル:3g パセリ:適量
【作り方】
①玉ねぎをみじん切りにし、レンジ600Wで1分程度加熱する。
②冷水にとり、絞っておく。
③玉ねぎと角切りにしたトマト、調味料を混ぜ合わせる。
④お好みでパセリを加えて、完成！

給食では、鯖にかけて提供します。
たくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！