



令和2年

7月 きゅうしょくだよ!



◎印は手作りおやつ

日 曜	給 食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)	延長おやつ (4:30~)
1 水	パン・ジャージャー麺・オレンジ・玉ねぎと青菜のスープ	◎お麩ラスク ・牛 乳	・ビスコ ・ミルク	・黒ボー
2 木	ご飯・鶏とじゃが芋の甘がらめ・ごま和え・オレンジ・えのきのみそ汁	・ビスケット ・ミルク	・せんべい ・牛 乳	・スナックパン
3 金	中華風炊き込みご飯・チョレギサラダ・バナナ・春雨スープ	◎フルーチェ	・白せんべい ・ミルク	・クリームパン
4 土	パン・しょうゆスパゲティー・ツナサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	・動物カステラ	・ビスケット	
6 月	ご飯・マーボ茄子・華風サラダ・オレンジ・中華風スープ	◎クリームサンド ・牛 乳	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
7 火	パン・エビフライ・トマトソーススパゲティー・彩りサラダ・メロン・七夕スープ	◎ぼんぼんすいか	・せんべい ・ミルク	・ミニドーナツ
8 水	ふりかけご飯・魚のコロコロチーズ焼き・ブロッコリーサラダ・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎アイスクリーム入りココア ・せんべい	・ポ ー ロ ・牛 乳	・プチシュー
9 木	パン・冷やし中華・ギョーザ・オレンジ	◎ヨーグルト和え	・ウエハース ・ミルク	・クッキー
10 金	カレーライス・福神漬け・シーザーサラダ・すいか	・えびせん ・ミルク	・ビスケット ・牛 乳	・あんぱん
11 土	パン・あんかけ焼きそば・シューマイ・オレンジ・わかめスープ	・サンドクラッカー	・せんべい	
13 月	鮭ごまご飯・豆腐と青菜のサラダ・バナナ・玉ねぎのみそ汁	◎黒蜜白玉	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
14 火	麦ご飯・肉じゃが・しらす入りお浸し・オレンジ・茄子のみそ汁	◎ジャムサンド ・ミルク	・ポ ー ロ ・牛 乳	・チョコチップパン
15 水	パン・ころもどん・枝豆のかき揚げ・ツナポテサラダ・バナナ	・かりんとう ・牛 乳	・せんべい ・ミルク	・ドーナツ
16 木	菜めし・豆腐ナゲット・千キャベツ・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	◎フルーツポンチ	・ビスコ ・ミルク	・しるこサンド棒
17 金	パン・唐揚げ・フライドポテト・チーズ入り野菜サラダ・すいか・卵スープ	◎アイスクリーム	・白せんべい ・牛 乳	・チーズ蒸しパン
18 土	そばろ混ぜご飯・マカロニサラダ・オレンジ・油揚げのみそ汁	・スナックパン	・ビスケット	
20 月	ご飯・夏野菜のひき肉あんかけ・バナナ・豆腐のすまし汁	◎プレーンクッキー ・牛 乳	・せんべい ・ミルク	・せんべい
21 火	パン・魚フライカラフルソースかけ・磯辺ポテト・オレンジ・青菜のミルクスープ	・しるこサンドクラッカー ・ミルク	・ポ ー ロ ・牛 乳	・クロワッサン
22 水	チーズ入りピラフ・ポパイサラダ・バナナ・オニオンスープ	◎あじさいゼリー	・ビスコ ・ミルク	・かりんとう
23 木	海の日			
24 金	スポーツの日			
25 土	わかめご飯・煮込みハンバーグ・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・青菜のみそ汁	・ミニドーナツ	・せんべい	
27 月 (主)	卵入り冷や麦・グリーンサラダ・オレンジ	◎飲むヨーグルト ・せんべい	・クラッカー ・ミルク	・せんべい
28 火 (主)	ゆで豚と野菜のサラダ・バナナ・けんちんみそ汁	◎コロコロゼリー	・ビスケット ・ミルク	・アップルパイ
29 水 (主)	カレーコロッケ・千キャベツ・オレンジ・豆腐のみそ汁	・ごまビス ・牛 乳	・白せんべい ・ミルク	・チョコパン
30 木 (主)	五目卵焼き・ひじきの炒め煮・バナナ・キャベツのみそ汁	◎オレンジゼリー ヨーグルトソースかけ	・ポ ー ロ ・牛 乳	・動物カステラ
31 金 (主)	肉みそそばろの野菜炒め・オレンジ・そうめん汁	・コーンフレーク ・牛 乳	・ビスコ ・ミルク	・サンドクラッカー



カレーライ

7月10日のカレーライスは、すみれ楽園で収穫した野菜を使います。年長さんが、年中の時に植えたじゃが芋・玉ねぎ・にんじんが大きく育ち、たくさん収穫できました。年長さんが育てた野菜で作ったカレーライスはおいしいでしょうね。

園庭ではその他、なす・きゅうり・ミニトマト・ピーマンも育って来ています。これから、たくさん実をつけてくれるでしょう。年長さんが育てた野菜を食べるのが、楽しみです。

オレンジゼリーヨーグルトソースかけ 7/30

- ★材料 【5個分程度】
- ・オレンジジュース・・・450g
 - ・砂糖・・・25g
 - ・ゼラチン・・・7g
 - ・ヨーグルト・・・150g
 - ・砂糖・・・10g

- ①ゼラチンに5倍量の水を加え、約10分程つけておく。
- ②オレンジジュースを50～60℃に温め、砂糖を溶かし、①のゼラチンを入れてとかし、粗熱を取り容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったら、ヨーグルトに砂糖を混ぜたソースをかける。

水分補



夏にぴったりのおやつです。冷たくておいしいですよ。

