



給食メニュー

令和6年7月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	月	ごはん、白身魚のカレー天ぷら、ごぼうとコーンのサラダ、切干大根のみそ汁	牛乳.2色かんてん
2	火	ごはん、鶏肉のてり焼き、パスタサラダ、小松菜とたまねぎのみそ汁	牛乳.くるくるあんこクレープ
3	水	枝豆とじゃこのまぜごはん、ひじきの厚焼き卵、ほうれん草のサラダ、いもとわかめのみそ汁	牛乳.フルーツ白玉
4	木	ごはん、ぎょうざ、きゅうりと炒り卵のサラダ、五目はるさめスープ	牛乳.簡単チーズケーキ
5	金	七夕☆ハヤシライス、ブロッコリーのマヨネーズあえ、キャベツとおくらのスープ、スイカ	豆乳.ココア.お星さまゼリー
6	土	ごはん、擬製豆腐、きゅうりとえのきたけの酢のもの、なすとあげのみそ汁、パン缶	牛乳.にんじんケーキ
7	日		
8	月	ごはん、魚の五目あんかけ、はるさめのマヨネーズサラダ、小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳.もちもちミルクパン
9	火	ごはん、厚揚げのみそ炒め、キャベツとちくわのあえもの、かき玉汁	牛乳.蒸しまんじゅう
10	水	ごはん、納豆のおとし揚げ、きゅうりとチーズの酢のもの、おかず汁	牛乳.キャロットゼリー.ビスケット
11	木	牛乳、手作りホットドッグ、かぼちゃの豆乳スープ、フルーツミックス	麦茶.しらすおにぎり
12	金	ごはん、大豆と揚げじゃがいもの煮もの、白菜のおかかあえ、大根となめこのみそ汁、バナナ	牛乳.マカロニきな粉
13	土	てり焼き野菜丼、おからサラダ、もやしとわかめのみそ汁、オレンジ	牛乳.野菜蒸しパン
14	日		
15	月	<海の日>	
16	火	ごはん、豚肉炒め、ポテトサラダ、豆腐とえんどうのみそ汁	牛乳.どら焼き
17	水	トッピングそうめん、フルーツポンチ	牛乳.鮭チーズおにぎり
18	木	ごはん、ピーマンの細切り炒め、じゃがチーズ春巻き、白菜の中華スープ	牛乳.豆腐もち
19	金	さばのそぼろごはん、小松菜とコーンのあえもの、野菜たっぷりみそ汁、もも缶	牛乳.ココアケーキ
20	土	ごはん、肉じゃが、ひじきとほうれん草のサラダ、厚揚げとわかめのみそ汁、バナナ	豆乳.ココア.ジャムヨーグルト
21	日		
22	月	ごはん、鮭の西京焼き、かぼちゃのごまマヨネーズ、けんちん汁	豆乳.ココア.プリン
23	火	ごはん、鶏肉のごまソースからめ、ピーマン炒め、野菜スープ	牛乳.豆乳カスタードクレープ
24	水	トマトとひき肉のカレー、チンゲン菜のツナあえ、メロン	牛乳.煮豆蒸しパン
25	木	～夏祭りメニュー～ 焼きそば・たこ焼き・フランクフルト・わかめスープ	麦茶.アイスクリーム
26	金	ごはん、はんぺんのチーズサンドフライ、小松菜とツナのごまあえ、豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳.豆腐団子
27	土	ごはん、鶏つくねのあんかけ、白菜ののりあえ、豆腐としめじのみそ汁	牛乳.みそ焼きおにぎり
28	日		
29	月	わかめおにぎり、鮭の竜田揚げ、筑前煮、チンゲン菜とわかめのみそ汁	牛乳.バナナハードケーキ
30	火	ごはん、なすと豚肉のみそ炒め、ブロッコリーのごま酢あえ、豆腐とあげのすまし汁、バナナ	牛乳.黒糖蒸しパン
31	水	ごはん、マーボー豆腐(キッズ)、きゅうりとはるさめのサラダ、中華スープ、パン缶	牛乳.かぼちゃのもちもちパン



野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもにも食べやすい「菜汁」。野菜には「苦み」「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせ、しっかり煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？



★煮汁の良さ



1. 副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK!」と考えれば、ストレス軽減、冷蔵庫にある材料で、手軽に野菜をとることができます。

2. サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。

3. 栄養を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶けだす栄養価を逃すことなく、一緒に摂取することができます。

4. 飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べすすめられます。

5. 作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！難しいレシピを見なくても作ることができます。

★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「煮汁」出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味つけ



■洋風の「菜汁」水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



