



# 7月の予定献立表



2022年7月1日  
王子町保育園

| 月  | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   |
|--|---|--|---|--|---|
|  |   |  |   | 1  | 2   |
|  |   |  |   | 朝おやつ<br>レバーの甘辛炒め<br>スパゲティサラダ<br>果物<br>水ようかん      | 朝おやつ<br>タコライス<br>コンソメスープ<br>果物<br>フルーツミルク和え |
|  |   |  |   | 4  | 5   |
| 朝おやつ<br>魚の玄米フレーク焼き<br>ひじきの華風和え<br>トマト 果物<br>小倉蒸しパン   | 朝おやつ<br>豆腐のふわふわ揚げ<br>枝豆入り金平<br>果物<br>じゃこチップ             | 朝おやつ<br>巣ごもり卵<br>ちりめん入り煮昆布<br>果物<br>スキムクッキー        | <br>七夕食   | 朝おやつ<br>魚のオニオンマヨ焼き<br>胡瓜と若布の酢の物<br>果物<br>じゃが丸くん  | 朝おやつ<br>お好み焼き<br>果物<br>ひきのべ                 |
| 11   | 12  | 13   | 14  | 15   | 16  |
| 朝おやつ<br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ<br>果物<br>レモンケーキ         | 朝おやつ<br>魚のマーマレード照り焼き<br>もやしのナムル<br>焼き南瓜<br>トマト蒸しパン      | 朝おやつ<br>チキン南蛮タルタルソース<br>胡瓜の塩昆布和え<br>トマト<br>マカロニきなこ | 朝おやつ<br>チーズ入りオムレツ<br>野菜の納豆和え<br>果物<br>ソーダブレッド   | 朝おやつ<br>トマトと肉団子のスープ<br>粉吹き芋 ししゃも<br>果物<br>みかんゼリー | 朝おやつ<br>トリニール丼<br>中華スープ<br>果物<br>菓子・チーズ     |
| 18   | 19  | 20   | 21  | 22   | 23  |
| <br>海の日  | 朝おやつ<br>お魚ハンバーグ<br>ナスのこねり(郷土食)<br>人参グラッセ 果物<br>ヨーグルトムース | 朝おやつ<br>大豆入りひじきの油炒め<br>オクラのおかか和え<br>トマト<br>焼き大福    | 朝おやつ<br>夏野菜の卵焼き<br>切干大根サラダ<br>かえり 果物<br>バイクドポテト | <br>お弁当日   | 朝おやつ<br>焼きそば<br>ゆで卵<br>果物<br>米粉クッキー         |
| 25   | 26  | 27   | 28  | 29   | 30  |
| 朝おやつ<br>ゴーヤチャンプル<br>青菜のちりめん和え<br>チーズ焼き南瓜<br>食パンかりんとう | 朝おやつ<br>五目蒸し卵<br>のり塩ナムル<br>果物<br>ネバトろうどん                | 朝おやつ<br>夏野菜カレー<br>枝豆ホクホクサラダ<br>トマト 果物<br>牛乳もち      | 朝おやつ<br>魚の南蛮漬け<br>大豆入り煮昆布<br>果物<br>コーンおにぎり      | <br>おめでとう<br>お誕生日会                               | 朝おやつ<br>高菜ピラフ<br>味噌汁<br>果物<br>いりこと大豆の甘煮     |

## ～おやつレシピ紹介～

| 材料        | 分量(1人分) | 作り方  |
|-----------|---------|--|
| 薄力粉       | 20g     | 1. 薄力粉からタンサンまでの 材料と溶かしバターを混ぜる。<br>2. ヨーグルトを少しずつ加える。(一気に加えるとべちよべちよになるので気を付ける。)<br>3. 生地をひとまとめて丸く成型し、表面に十字に切り込みを入れ、175℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり♪<br>※ヨーグルトは固さを見て調節されてください。 |
| 砂糖        | 6g      |  |
| スキムミルク    | 5g      |  |
| ベーキングパウダー | 0.3g    |  |
| タンサン      | 0.2g    |  |
| 溶かしバター    | 3g      |  |
| ヨーグルト     | 20g     |  |
| メープルシロップ  | お好みで    |  |

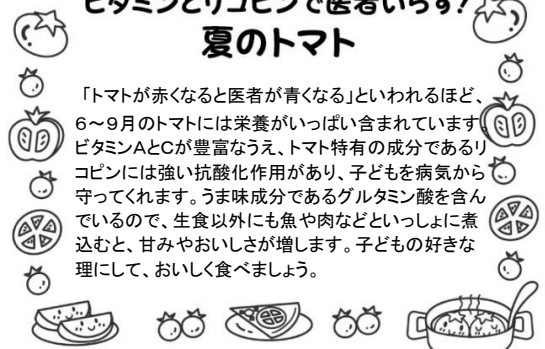


メープルシロップは  
お好みでかけて下さい☆  
朝食にもおすすめです!



☆時の記念日☆

## ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな理にして、おいしく食べましょう。

## ☆お誕生日会☆

