

# 7月 給食献立表

2021年度  
いぬかいこども園

日	曜日	昼食	3時のおやつ
1	木	ごはん(少) 肉うどん 刻み昆布の煮付け おくらのおかか和え りんご	お菓子・ミルク
2	金	ごはん スペイン風オムレツ にんじんしりしり 枝豆 ミルクスープ キウイ	豆腐白玉団子・麦茶
3	土	ごはん ビーフシチュー マカロニサラダ ボイルウインナー ゼリー	お菓子・牛乳
5	月	ごはん マーボーアラビアータ 胡瓜ともやしのナムル 中華スープ パイン	カル鉄お好み焼き・麦茶
6	火	ミルクパン 鮭のカレーマヨ焼き かみかみあえ コーンスープ フルーチェ	おにぎり・麦茶
7	水	縁日ごっこ(ゆかりおにぎり・少 焼きそば からあげ ボイルウインナー とうもろこし フライドポテト かき氷)	
8	木	ごはん そうめん 手羽中の甘酢煮 南瓜サラダ すいか	カルピスゼリー・麦茶
9	金	ごはん 大豆のかき揚げ おくらのごま和え ミニトマト すまし汁 バナナ	マカロニあべかわ・ミルク
10	土	ごはん 団子汁 焼きししゃも 南瓜の甘煮 りんご	お菓子・牛乳
12	月	菜飯ごはん 干草焼き もやしの中華和え 味噌汁 パイン	のりじゃこトースト・ミルク
13	火	ごはん コロッケ ひじきのサラダ 味噌汁 オレンジ	かりかりいりこ・ミルク
14	水	ごはん ポークビーンズ キャベツの梅じゃこ和え すまし汁 キウイ	アイスクリーム・麦茶
15	木	お誕生日会(ゆかりごはん えびハンバーグ バンサンスー とうもろこし 枝豆 そうめん汁 すいか)	
16	金	ごはん 肉じゃが 彩サラダ 味噌汁 デラウェア	ツナ入りカレーピラフ・麦茶
17	土	ごはん 豚とごぼうの卵とじ 3色なます すまし汁 パイン	お菓子・牛乳
19	月	ごはん 巣ごもり卵 ボイルウインナー 中華スープ オレンジ	ジャムサンド・ミルク
20	火	ごはん 冷やしうどん 竹輪の磯部揚げ ピーマンのじゃこ炒め バナナ	フルーツヨーグルト・麦茶
21	水	ミルクパン 白身魚のフライ グリーンサラダ ミニトマト コンソメスープ キウイ	ツナと切り干し大根のおにぎり・麦茶
22	木	海の日	
23	金	体育の日	
24	土	ごはん 高野ハンバーグ ひじきの炒め煮 味噌汁 オレンジ	お菓子・牛乳
26	月	ごはん 石狩汁 鶏レバーの甘辛煮 胡瓜の浅漬け 手作りふりかけ ゼリー	南瓜団子・ミルク
27	火	ごはん 麻婆なす 3色納豆 冬瓜スープ バナナ	キャロットカップケーキ・ミルク
28	水	ごはん チキンマリネ 春雨サラダ すまし汁 デラウェア	フルーツポンチ・麦茶
29	木	ごはん あじのかりかりチーズ焼き 人参サラダ とうもろこし 味噌汁 キウイ	お菓子・ココアミルク
30	金	ごはん 豆腐となすのカレー とんとんサラダ 枝豆 ヨーグルト	かき氷・麦茶
31	土	ごはん(少) ちゃんぽん ゆで卵 ピーマンの塩昆布和え ふりかけ パイン	お菓子・牛乳

5月に苗を植え、子どもたちがみんなでお世話をしてきた園庭のピーマンときゅうりをさくらさんが収穫し、ピーマンはハンバーグ、きゅうりはナムルに入れました。



さくらさんが掘った人参もナムルに加えました。いつもは残菜がやや多い「切り干し大根のナムル」ですが、みんなが育てたきゅうりが入っていることを伝えると「！」ビックリした様子でした。この日のナムルは好評で、つくし組～さくら組までおかわりに来てくれました◎

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

## 遊び食について

個人差はありますが、離乳食が始まり、離乳食後期と呼ばれる1歳頃からのおよそ3歳になるくらいまでと言われています。

最初は食べ物やスプーンを使って遊んでいるように見えますが、発達の過程ででてくるものです。対応としては、

- ①汚れてもいいように床にシートを敷くなどして食卓周りを整える
- ②口を開けなくなったら「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して食べる様子がなければ食事を切り上げる



## 水分補給はこまめに

水分・塩分は早めにこまめに補給を。  
湿度が高い時は要注意！  
のどの渇きは「脱水」の始まりです。



## キャロットカップケーキ

〈材料〉4人分

ホットケーキミックス 68g  
にんじん 68g  
卵 20g  
砂糖 10g  
牛乳 12g  
油 20g

〈作り方〉

- ①にんじんをすりおろす。
- ②材料を混ぜてカップに入れ、180℃で15分焼く。

