

令和6年 7月 給食献立表

【今月の目標】・・・夏野菜を食べて暑い夏を乗り越えましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	月	ご飯	ささ身のフライ きゅうりの酢の物 クリームシチュー	牛乳/卵焼き	牛乳/ぜんざい/果物
2	火	パン	皿うどん スパニッシュオムレツ 野菜スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/青菜のおにぎり/果物
3	水	ひじきご飯	魚の人参衣焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/フレンチトースト/果物
4	木	ご飯	豆腐のつくね ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/オレンジ寒天	牛乳/ココアクッキー/果物
5	金	ご飯	魚のフライ 和風サラダ とうもろこし セタそうめん	牛乳/じゃがバター	牛乳/クレープ/果物
6	土	弁当の日		牛乳/菓子	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
8	月	ご飯	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ イエローシチュー	牛乳/とうもろこし	牛乳/人参ドーナツ/果物
9	火	パン	冷やし中華 タンドリーチキン わかめスープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/細巻き/果物
10	水	コーンご飯	魚のポテマヨ焼き ミモザサラダ 肉団子スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	ヤクルト/あんぱん/果物
11	木	ご飯	えびしゅうまい おくらのごま和え 茄子の味噌汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/ポテトチップス/果物
12	金	ご飯	しそ餃子 五目きんぴら かきたま汁	牛乳/チーストースト	牛乳/お好み焼き/果物
13	土	わかめご飯	焼きそば 卵サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳/蒸しパン	牛乳/ベーコンパン/果物
16	火	パン	鶏の唐揚げ トマトのマリネ ちゃんぽん	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/いなり寿司/果物
17	水	ご飯	魚の甘酢あんかけ さつま芋のごまマヨサラダ 中華スープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/ピザまん/果物
18	木	ご飯	ひじき入りハンバーグ 野菜の土佐和え 豆乳味噌スープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/フルーツゼリー
19	金	ご飯	コーンコロッケ 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/チヂミ/果物
20	土	ご飯	カレー麻婆 南瓜の天ぷら とうもろこし 卵スープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/バナナマフィン
22	月	ご飯	春巻き 大豆とひじきの煮物 ポタージュスープ	牛乳/ホットケーキ	牛乳/どら焼き/果物
23	火	ごまご飯	そうめんチャンプルー ビーンズサラダ おくらのスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/チーズパン/果物
24	水	ご飯	すり身焼き うざく カレー汁	牛乳/粉ふき芋	牛乳/中華まん/果物
25	木	ご飯	照り焼きミートボール スパゲティサラダ ミネストローネ	牛乳/ごまトースト	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
26	金	ご飯	魚のチーズ焼き バンバンジー風サラダ 春雨スープ	牛乳/ヨーグルトホットケーキ	牛乳/とうもろこし/果物
27	土	パン	ナポリタン ウィンナーの卵とじ ポテトスープ	牛乳/蒸し芋	牛乳/梅しそおにぎり/果物
29	月	ご飯	魚の塩麴焼き 南瓜サラダ ビーフシチュー	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/ミックスピザ/果物
30	火	パン	鶏の照り焼き シーチキンサラダ ちゃんぽん	牛乳/煮りんご	牛乳/さつま芋スティックパイ/果物
31	水	誕生会	 カレーチャーハン ハンバーグ 野菜サラダ 南瓜のチーズ焼き コーンスープ	牛乳/菓子	牛乳/卵サンドイッチ/果物



今月のレシピ～人参ドーナツ～

【材料】 10個分

にんじん(すりおろし) 30g
薄力粉 200g
ベーキングパウダー 小さじ2
バター 30g
グラニュー糖 60g
卵 1/2個
牛乳 40g

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーをふるう
 - ②バターを常温に戻しグラニュー糖を2回に分けていれる
 - ③卵を2回に分けて入れよく混ぜ牛乳、すりおろした人参を加える
 - ④ふるった粉を③に入れゴムベラで切るように混ぜる
 - ⑤ラップに包んで綿棒で1cmの厚さにのばす
 - ⑥ドーナツ型で抜く
 - ⑦約170℃の油で返ししながら3分ほど揚げて油をきって完成。
- ※人参以外にもほうれん草や南瓜などでも作れます!!