

令和7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	火	パン	茄子とトマトのスパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
2	水	ひじきご飯	魚の黄金焼き 春雨の酢の物 南瓜の味噌汁	牛乳/じゃがバター	ヤクルト/ぜんざい/果物
3	木	ご飯	しそ餃子 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/サクサククッキー/果物
4	金	ご飯	コーンコロッセ ほうれん草のごま和え にら玉スープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/クレープ/果物
5	土	な つ ま つ り 弁当の日			
7	月	ご飯	ささ身のフライ きゅうりとわかめの酢の物 セタそうめん	牛乳/蒸しパン	牛乳/お好み焼き/果物
8	火	パン	皿うどん 卵サラダ ポテトスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/梅おにぎり/果物
9	水	ご飯	魚の人参衣焼き 青菜の土佐和え 豆腐の味噌汁	牛乳/トースト	ヤクルト/じゃがちゃん/果物
10	木	ご飯	豆腐のつくね 五目きんぴら わかめスープ	牛乳/オレンジ寒天	牛乳/さつま芋スティックハイ/果物
11	金	ご飯	えびしゅうまい ひじきの炒め煮 かき卵汁	牛乳/南瓜煮	牛乳/フレンチトースト/果物
12	土	わかめご飯	焼きうどん トマトのマリネ さつま芋スープ	牛乳/卵焼き	牛乳/バナナマフィン
14	月	ご飯	ミートボール コールスローサラダ イエローシチュー	牛乳/さつま芋バター	牛乳/まんじゅう/果物
15	火	パン	冷やし中華 鶏のごま焼き 根菜のスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/コーンおにぎり/果物
16	水	ご飯	魚の南蛮漬け マカロニサラダ けんちん汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/フルーツ白玉
17	木	ご飯	茄子の挟み焼き ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳/黄粉トースト	牛乳/どら焼き/果物
18	金	ご飯	すり身焼き うさぐ 茄子の味噌汁	牛乳/いりこの佃煮	牛乳/ポテトチップス/果物
19	土	人参ご飯	豚肉のピカタ シーチキンサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳/粉ふき芋	牛乳/チーズスティック/果物
22	火	パン	鶏の竜田揚げ キャベツの梅和え ちゃんぽん	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/かっぱ巻き/果物
23	水	ご飯	エビカツ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/ミックスビザ/果物
24	木	ご飯	魚のチーズ焼き ミモザサラダ 豆腐の五目汁	牛乳/ラスク	牛乳/とうもろこし/果物
25	金	ご飯	酢どり ポテトサラダ 豆乳味噌スープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
26	土	ご飯	カレー麻婆 ウインナーの卵とじ ポテトスープ	牛乳/さつま芋の甘煮	牛乳/ココアホットケーキ/果物
28	月	ご飯	ひじき入りハンバーグ 野菜の納豆和え クリームシチュー	牛乳/とうもろこし	牛乳/チヂミ/果物
29	火	パン	タンドリーチキン ビーンズサラダ 卵とじうどん	牛乳/じゃが芋煮	牛乳/かしわおにぎり/果物
30	水	ご飯	野菜の肉巻き 根菜のごまマヨサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/あんぱん/果物
31	木	誕生会	 カレーチャーハン 魚のフライ 和風サラダ ジャーマンポテト コーンスープ	牛乳/菓子	牛乳/サンドイッチ/果物



今月のレシピ～バナナマフィン

【材料】マフィン型 5個分

小麦粉 100g
 ベーキングパウダー 5g
 バナナ 200g
 無塩バター 30g
 砂糖 30g
 卵 1個分
 牛乳 40ml

【作り方】

- ①無塩バター、卵、牛乳は常温に戻しておく。
オープンで180℃に予熱しておく
- ②バナナは粗目につぶす。
- ③ボウルに無塩バターと砂糖をいれ泡だて器でよく混ぜる。
- ④卵を少しずつ加えその都度混ぜる。
- ⑤粉類をふるい入れ、ゴムベラでさっくり混ぜ、牛乳を2回に分け、混ぜる。
- ⑥つぶしたバナナを加えて軽く混ぜる。
- ⑦型に入れ180℃のオープンで25分程度焼いて完成。