7月　予定表

認定こども園　豊栄保育園

日	曜	献立	材料	3時おやつ	材料	10時おやつ
1	火	鶏のレモン焼き 人参しりしり 大根の味噌汁	米/鶏肉 鶏ガラ粉 レモン汁 パセリ オリーブオイル/人参 サリナス 小松菜 シーチキン すりごま にんにく ごま油 卵/大根 玉ねぎ 里芋 こねぎ 味噌	バナナ 味しらべ		ムーンライト
2	水	高野豆腐のチャンプルー 中華スープ ふりかけ	米/高野豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 サリナス しいたけ 小松菜 卵 ちくわ にら/わかめ 人参 キャベツ えのき カニ棒 中華の素/ふりかけ	★スイートポテト	さつま芋 牛乳 砂糖 バター 卵	ぱりんこ煎餅
3	木	鮭のコーンフレーク焼き 青菜のごま和え コンソメスープ	米/鮭 にんにく マヨ コーンフレーク/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 すりごま/人参 玉ねぎ ブロッコリー ハム コンソメ	たべっこどうぶつ		えびせん
4	金	根野菜のごま味噌煮 春雨のサラダ 黄桃	米 麦/豚肉 里芋 じゃが芋 糸こんにゃく 人参 ごぼう しめじ 長ネギ 生姜 味噌/春雨 人参 きゅうり キャベツ コーン缶 ベーコン 酢/黄桃	★小松菜としらすのおにぎり	米 しらす 小松菜 ごま油	卵ボーロ
5	土	夕涼み会 焼きそば ポテトフライ きゅうりの浅漬け もち麦おにぎり	米/油めん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 ちくわ にら 焼きそばソース 青のり/きゅうり 浅漬けの素/フライドポテト/のり			ココナッツサブレ
7	月	カレー 短冊サラダ ABCスープ	米 十六穀/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/大根 きゅうり 人参 ハム 酢 ごま油/マカロニ 玉ねぎ ブロッコリー コンソメ	★索餅(さくべい)	HM粉 卵 砂糖 豆乳 油 きなこ 塩	星食べよ
8	火	豚肉のパン粉焼き おくらのおかか和え すまし汁	米/豚肉 にんにく マヨ パン粉 パセリ/おくら 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 鰹節/わかめ 人参 えのき こねぎ	プリン ぱりんこ煎餅		たべっこどうぶつ
9	水	ホイコーロー 春雨スープ バナナ	米/豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ごま油 味噌/春雨 人参 青梗菜 えのき カニ棒 鶏ガラ粉/バナナ	★ちんすこう	薄力粉 きなこ 黒砂糖 砂糖 油	ベジたべる
10	木	冬瓜のそぼろ煮 青菜のしらす和え	米/冬瓜 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 厚揚げ 椎茸 だし昆布 生姜 片栗粉/しらす ほうれん草 キャベツ きゅうり 人参	オレンジ ぽたぽた焼き		ビスコ
11	金	白身魚のおろしポン酢かけ 添え野菜 うす揚げの味噌汁	米 麦/カレイ 米粉 大根 こねぎ ポン酢/ブロッコリー トマト マヨ/うす揚げ キャベツ 玉ねぎ 人参 こねぎ 味噌	★おかかチーズのおにぎり	米 鰹節 キュービックチーズ	とんがりコーン
12	土	ちゃんぽん きゅうりの塩昆布和え ふりかけ	米/ラーメン玉 鶏ガラ 鶏ガラ粉 にんにく 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ サリナス かまぼこ ちくわ こねぎ 中華あじ/きゅうり 大根 塩昆布/ふりかけ	カルピス バームクーヘン		源氏パイ
14	月	マーボー丼 ちくわのごまマヨサラダ わかめスープ	米 十六穀/合挽き肉 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 きくらげ 椎茸 長ネギ にら にんにく 生姜 中華あじ 味噌 片栗粉 ごま油/わかめ 玉ねぎ えのき 鶏ガラ粉	★フルーチェ	フルーチェの素 牛乳 黄桃	ルヴァン
15	火	チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	米/鶏肉 薄力粉 卵 酢 玉ねぎ 青のり マヨ/ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 鰹節/豆腐 大根 人参 えのき こねぎ 味噌	ミロ ベジたべる		雪の宿
16	水	八宝菜 トマトと卵のスープ 果物ゼリー	米/豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ かまぼこ ちくわ サリナス オイスターソース 中華の素 片栗粉 ごま油/卵 トマト 人参 えのき ベーコン コンソメ 片栗粉/果物ゼリー	★マカロニきなこ	マカロニ きなこ 砂糖 塩	アンパンマンビスケット
17	木	さばの味噌煮 わかめの酢の物 けんちん汁	米/さば 生姜 味噌/わかめ キャベツ きゅうり カニ棒 酢/里芋 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 椎茸 こねぎ	バナナ おにぎりせんべい		ハーベスト
18	金	切干大根の煮物 青菜の納豆和え パイン	米 麦/鶏肉 切干大根 大根 人参 じゃが芋 干し椎茸 ごぼう ひじき こねぎ/ひきわり納豆 ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参/パイン	★フロランタン風クッキー	薄力粉 バター 砂糖 生クリーム コーンフレーク	星食べよ
19	土	冷やしそうめん ポテトサラダ 混ぜ込みわかめ(鮭)	米/そうめん めんつゆ 卵 トマト おくら のり こねぎ/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/混ぜ込みわかめ	豆乳ドーナツ		卵ボーロ
21	月	海の日				
22	火	誕生会 ☆お子様ランチ☆ チャーハン すまし汁　オレンジ	米 鶏ガラ粉 ハム ピーマン 人参/エビフライ ケチャップ ウスターソース/マカロニ シーチキン キャベツ きゅうり 人参 マヨ/グリーンリーフ ブロッコリー トマト マヨ オレンジ 果物ゼリー/わかめ 玉ねぎ えのき	チョコケーキ		ムーンライト
23	水	シチュー 青菜のフレーク和え ふりかけ	米/鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 コーン缶 シチュールウ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 鮭フレーク/ふりかけ	★ココア揚げパン	ロールパン ミルクココア きなこ 砂糖 塩	アンパンマン煎餅
24	木	タンドリーサーモン チーズサラダ 茄子の味噌汁	米/鮭 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン キュービックチーズ マヨ/茄子 えのき 大根 玉ねぎ こねぎ 味噌	果物ゼリー 雪の宿		Caウエハース
25	金	豆腐グラタン 大根のツナサラダ コンソメスープ	米 麦/木綿豆腐 豚ひき肉 大葉 しめじ 味噌 マヨ チーズ/大根 きゅうり 人参 シーチキン 酢/キャベツ 玉ねぎ 人参 コンソメ	★鮭と塩昆布のおにぎり	米 塩昆布 鮭フレーク	えびせん
26	土	肉うどん ひじきの煮物	米/うどん麺 いりこ だし昆布 牛肉 豚肉 かまぼこ 卵 こねぎ 天かす/ひじき 人参 玉ねぎ れんこん 椎茸 厚揚げ ちくわ	クロワッサン		ビスコ
28	月	親子丼 もずくの酢の物 なめこの味噌汁	米 十六穀/鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ちくわ キャベツ こねぎ 片栗粉/もずく きゅうり 大根 カニ棒 酢/なめこ 玉ねぎ 里芋 こねぎ 味噌	★フルーツポンチ	りんごジュース みかん 黄桃 バナナ ゼリー	おにぎりせんべい
29	火	メンチカツ 大根の浅漬け カレースープ	米/合挽き肉 キャベツ 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 ウスターソース ケチャップ/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素 すりごま/玉ねぎ 人参 ブロッコリー えのき カレー粉 コンソメ	ヨーグルト アンパンマン煎餅		ルヴァン
30	水	肉じゃが ナムル パイン	米/豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 椎茸 生姜/サリナス 人参 きゅうり 小松菜 ベーコン 鶏ガラ粉 酢 ごま油/パイン	★お好み焼き	お好み焼き粉 キャベツ 卵 ちくわ しらす 鰹節 青のり マヨ お好みソース	アンパンマンビスケット
31	木	アジのごま焼き 青菜のなめたけ和え 厚揚げの味噌汁	米/アジ 生姜 すりごま/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 なめたけ 鰹節/厚揚げ 大根 人参 玉ねぎ こねぎ 味噌	オレンジ 源氏パイ		星食べよ

去年から取り組んできた「もち麦体験」

R6年度　きりん組
12月にもち麦の種をまき、1月にもち麦踏みを行いました。
（踏むことで根元から新芽が出やすくなったり、風に倒されにくい強い麦に生長する効果があります。）

R7年度　5月に169キロ収穫し、5キロ提供していただきました。

もち麦の効果

1.血糖値の急上昇を防ぐ
2.腸内環境を整える
3.肥満や生活習慣病の予防

月：雑穀ごはん　金：麦ごはん
未満児クラスは、白ごはんを提供します。

火・水・木・土：全クラス
もち麦ごはんを提供します。

索餅とは

中国から日本に伝わった唐菓子のひとつで、素麺の祖となったとも言われています。
中国で「索」は太い縄、「餅」は小麦粉と米粉を混ぜ合わせたもので、縄状の形状より麦縄(むぎなわ)と呼ばれています。
保育園では食べやすいように、ホットケーキミックス粉で作ります。

今月の食育活動

7月より、年長クラスが毎月19日の献立を考えることになり、
偶数月を青葉保育園、奇数月を豊栄保育園が担当します。
今月19日の給食は「冷やしそうめん」です。
丸亀のうどんみたいに好きなトッピングを選ぶのはどう？
という意見から子どもたちにトッピングを選んでもらい、卵・トマト・おくら・のり・ねぎに決定しました😊