

令和7年度

7月の給食だより

たから子ども園

《今月のテーマ…しっかり三食たべよう》

日差しが強くなり暑い日が続いています。気温が急に上昇するこの時期は体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。暑さで食欲が出ない日もあると思いますが、しっかり栄養を摂るように心がけましょう。またこまめに水分補給をして「熱中症」「夏バテ」を防ぎましょう。



世界の味めぐり・・・ブラジルのパステウ

ブラジル国民に親しまれている軽食です



[材料]3～4人分

- ・牛ミンチ肉(鶏・豚でも可) 300g ・玉ねぎ 200g ・にんにく 大さじ1 ・バター 大さじ1
- ・種なしオリーブ 100g ・パセリ 適量 ・塩 適量 ・こしょう 適量
- ・ワンタンの皮(餃子の皮でも可) 40枚

[作り方]

1. ミンチ肉をしっかり炒めます。
2. 1にバター、みじん切りにした玉ねぎ、すりつぶしたにんにくを入れ炒め、塩、こしょう、オリーブを加えて炒め火が通ったら火を止め粗熱をとっておきます。
3. ワンタンの皮を並べたら粗熱がとれた具を大さじ1程度のせ皮のふちに水をつけて何も乗っていないワンタンの皮をのせてくっつけます。
4. クッキングシートの上にできた3を並べてトースターで5～7分焼きます。焼き色がついたらひっくり返してさらに3～4分焼いて完成。

※本場のパステウは油で揚げますが、今回はトースターを使いヘルシーに仕上げました。

7月の献立予定表

日	曜	未満児のおやつ	副食	3時のおやつ
1	火	牛乳 クラッカー	豚肉とオクラのスタミナ炒め もやしのナムル ニラ玉スープ	牛乳 フルーツゼリー
2	水	牛乳 クッキー	松風焼き キャベツの昆布和え きのこのすまし汁	牛乳 野菜ポッキー
3	木	牛乳 せんべい	白身魚の五目あんかけ ふりかけ 豆腐のみそ汁	牛乳 パステウ 
4	金	牛乳 バナナ	ジャージャー麺 糸寒天の酢の物 水菜のすまし汁	麦茶 海苔おにぎり
5	土	牛乳 衛生ポーロ	(保育参観) ビックリカレーライス 飲むヨーグルト	牛乳 おかし
7	月	牛乳 リッツ	タンンドリーチキン 切干大根のサッパリ和え 天の川春雨汁	牛乳 ちんすこう
8	火	牛乳 ウエハース	つみれみそ汁 納豆 ジャが芋の照り煮	牛乳 ホットドック
9	水	牛乳 丸ポーロ	ホイコーロー たたききゅうりの昆布和え 中華スープ	牛乳 チョコチップクッキー
10	木	牛乳 クラッカー	白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ 玉ねぎのみそ汁	麦茶 バナナヨーグルト
11	金	牛乳 みかん缶	炊き込みご飯 チンジャオロース かき玉汁	牛乳 カップケーキ
12	土	牛乳 クッキー	中華丼	牛乳 おかし
14	月	牛乳 せんべい	具沢山にゅう麺 ポテトサラダ 味のり	麦茶 いちごババロア
15	火	牛乳 衛生ポーロ	白身魚フライオーロラソース 野菜の甘酢和え ナスのみそ汁	牛乳 メロンパンクッキー
16	水	牛乳 リッツ	豚肉の生姜焼き もずく汁 キュウリとオクラのおかか和え	牛乳 お好み焼き
17	木	牛乳 ウエハース	夏野菜入りかき揚げ マカロニサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 お麩ラスク
18	金	牛乳 バナナ	三色混ぜご飯 南瓜の甘煮 トマトと玉子の中華スープ	牛乳 大豆入りせんべい
19	土	牛乳 丸ポーロ	ビーフシチュー	牛乳 おかし
22	火	牛乳 クラッカー	肉じゃが トマト はんぺん汁	牛乳 ウィンナーパン
23	水	牛乳 クッキー	お誕生会 (お子様ランチ)	牛乳 プリンアラモード
24	木	牛乳 せんべい	白身魚の揚げおろし煮 わかめのみそ汁 キャベツともやしのゴマ和え	牛乳 寒天のきな粉かけ
25	金	牛乳 みかん缶	ほうれん草のジェノベーゼ風 フレンチサラダ オニオンスープ	麦茶 昆布おかかおにぎり
26	土	牛乳 衛生ポーロ	牛丼	牛乳 おかし
28	月	牛乳 リッツ	冷しゃぶ 南瓜の素揚げ 麩のすまし汁	牛乳 ピザ
29	火	牛乳 ウエハース	ひじき入り玉子焼き スパゲティサラダ 中華スープ	牛乳 シャムサンド
30	水	牛乳 丸ポーロ	白身魚のごま酢和え 和風サラダ なめこのみそ汁	麦茶 ぶっかけそうめん
31	木	牛乳 クラッカー	カレーチャーハン 豆腐チャンプルー 野菜スープ	牛乳 スティッククッキー

★お誕生会：チキンライス ハンバーグ ツナサラダ
コーンスープ 飲むヨーグルト