

7月の献立

幼児食

もりのなかま保育園 札幌山鼻園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日にち				1	2	3
午前				牛乳	牛乳	牛乳
おやつ				バナナ	キウイ	オレンジ
昼食	 <p>札幌市では、保育所等の子ども向けに、食育の一環として、楽しく踊りながら正しい手洗いの仕方を覚えられるよう「しろくま忍者の手洗いソング」を活用した取組を行っています。札幌市子ども未来局のホームページにも記載されていますので、お父さんと一緒に正しい手洗いを実践してみましょう！</p>			バターロール ほうれん草のポターージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー キウイ	ごはん みそ汁 (豆腐・大根) ほっけフライ 小松菜ののり和え オレンジ	北海みそラーメン ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後				牛乳	ヨーグルト	牛乳
おやつ				ごはんのみそおやき	鉄強化ウエハース	ビスケット
日にち	5	6 園外保育	7	8	9 お弁当の日	10
午前	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	りんご	せんべい	バナナ	キウイ	グレープフルーツ	キウイ
昼食	 枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根の生姜和え オレンジ	ごはん みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏肉のから揚げ 小松菜のしらす和え プラム	ドライカレーライス きゅうりのツナ和え さくらんぼ	ぶりかけごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) 鮭のみそマヨ焼き はるさめサラダ パイン	 みそ汁 (大根・生揚げ)	五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	鉄強化チーズ	牛乳
おやつ	つぶつぶコーンパン	レーズンパン かえり煮干し	きな粉トースト	スイートパンブキン	フルーツポンチ	せんべい
日にち	12	13	14	15	16	17
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	オレンジ	キウイ	バナナ	バナナ	キウイ	オレンジ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き キャベツときゅうりの 甘酢和え りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐ナゲット 人参の含め煮 オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル バナナ	バターロール ほうれん草のポターージュ 鶏肉のソース焼き 大根とコーンのソテー キウイ	ごはん みそ汁 (豆腐・大根) ほっけフライ 小松菜ののり和え オレンジ	北海みそラーメン ブロッコリーの おかか和え バナナ
午後	牛乳	牛乳	アイスクリーム	牛乳	ヨーグルト	牛乳
おやつ	マドレーヌ	ミルククッキー	クラッカー	チャーハン	鉄強化ウエハース	ビスケット
日にち	19	20	21	22	23	24
午前	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
おやつ	りんご	グレープフルーツ	バナナ			牛乳
昼食	 枝豆とチーズのおにぎり みそ汁 (白菜・麩) 豆腐チャンプルー 大根の生姜和え オレンジ	ごはん みそ汁 (キャベツ・人参) 鶏肉のから揚げ 小松菜のしらす和え プラム	ごはん みそ汁 (大根・生揚げ) さば照り焼き ほうれん草としめじの 和え物 パイン			五目うどん 青のりポテト オレンジ
午後	牛乳	牛乳	鉄強化チーズ			牛乳
おやつ	アメリカンドッグ	レーズンパン かえり煮干し	フルーツ寒天	フルーツポンチ	せんべい	
日にち	26	27	28	29 お誕生会	30	31
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	オレンジ	キウイ	バナナ	キウイ	バナナ	オレンジ
昼食	ごはん 豆乳みそ汁 (じゃがいも・人参) 豚肉の香味焼き キャベツときゅうりの 甘酢和え りんご	ごはん みそ汁 (小松菜・まいたけ) 豆腐ナゲット 人参の含め煮 オレンジ	ごはん みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル バナナ	ぶりかけごはん みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) 鮭のみそマヨ焼き はるさめサラダ パイン	ドライカレーライス きゅうりのツナ和え メロン	ミートソース スパゲティ 小松菜とコーンの 和え物 バナナ
午後	牛乳	牛乳	アイスクリーム	牛乳	牛乳	牛乳
おやつ	マドレーヌ	台湾カステラ	クラッカー	かぼちゃ茶巾	お誕生日ケーキ	クラッカー

※都合により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

保育園の 定番メニュー

今月は、夏バテ解消！カレー粉のスパイスで食欲増進！栄養たっぷりのドライカレーです☆



- ☆材料☆
- 豚ひき肉 250g
 - 酒 5g
 - 玉ねぎ 350g
 - 人参 150g
 - 大豆水煮 100g
 - ピーマン 50g
 - セロリ 50g
 - レーズン 10g

ドライカレー (子ども10人分)

- おろししょうが 3g
- おろしにんにく 2g
- サラダ油 3g
- 小麦粉 20g
- カレー粉 2g
- 中濃ソース 50g
- カットトマト缶 50g
- ケチャップ 25g
- 塩 1g

☆作り方☆

- ①野菜と大豆、レーズンは3~5mmのみじん切りにする。
- ②サラダ油で生姜とにんにく、玉ねぎ、人参、セロリを炒める。
- ③②に豚ひき肉を加えて酒を振り、火が通ったら、大豆、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④③にカットトマトを加え混ぜ、小麦粉を振り入れて炒め、レーズンと調味料を加えて煮る。