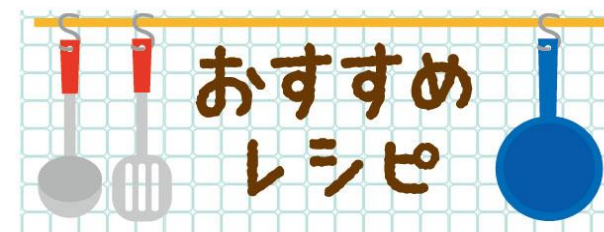


7月の献立



2025(令和7)年7月
たじりこども園
栄養士 峯 〇

日	曜日	給食献立	おやつ
1	火	*福山市市制施行記念日メニュー*夏野菜カレー きゅうりの即席漬け すいか	レモンケーキ
2	水	レバーチップ 酢の物 粉ふき芋 バナナ	納豆チャーハン
3	木	煮魚 小松菜とひじきの和え物 かぼちゃの甘煮 パインアップル	ベイクドポテト
4	金	なすと豚肉の味噌炒め 塩もみきゅうり 茹とうもろこし オレンジ	ブルーベリーマフィン
5	土	しらすとアスパラの Pasta オクラのマヨネーズかけ バナナ	変わりくずもち
6	日		
7	月	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
8	火	魚の香りフライ 和風サラダ パンプキンスープ パインアップル	グレープゼリー
9	水	マーボー丼 中華和え バナナ	ウインナーボール
10	木	豚肉の生姜焼き 茹野菜 なすのしぎ焼き オレンジ	梅ごはん
11	金	焼魚 にらたま トマト バナナ	米粉のガトーショコラ
12	土	鶏肉のいなか煮 小松菜の浸し オレンジ	じり焼きごまよこし
13	日		
14	月	焼肉 粉ふき芋 バナナ	桃ケーキ
15	火	魚の竜田揚げ ひじきと切干大根のマリネ 茹とうもろこし パインアップル	ショートブレッドクッキー
16	水	ミートローフ 野菜ソテー 人参の甘煮 オレンジ	洋風おこし
17	木	魚の照焼き 中華風サラダ じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	ピザ風お好み焼き
18	金	ポークピカタ オクラの浸し ケチャップ炒め オレンジ	りんごゼリー
19	土	豆腐とひき肉のトマト煮 ベイクドポテト バナナ	ごぼうと鶏肉の炊き込み
20	日		
21	月		
22	火	魚の五目あんかけ きゅうりとなすの即席漬け バナナ	じゃこトースト
23	水	焼きそば スティックきゅうり オレンジ	レアヨーグルトケーキ
24	木	ムニエル ごま酢和え じゃが芋の煮付 パインアップル	中華風おこわ
25	金	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ オクラの浸し すいか	チーズビスケット
26	土	鶏肉と昆布の煮込み キャベツの浸し バナナ	オレンジババロア
27	日		
28	月	菊花シューマイ キャベツのレモン酢和え 人参の甘煮 オレンジ	かぼちゃのブラウニー
29	火	卵の野山焼き ごまきゅうり ジャーマンポテト パインアップル	冷やしうどん
30	水	鶏肉の照焼き キャベツの即席漬け 人参しりしり オレンジ	フレンチトースト
31	木	魚のカレー焼き 冷伴三系 かぼちゃの甘煮 バナナ	ポンデケージョ

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。

『かぼちゃのブラウニー』

＜材料（4人分）＞

- 小麦粉 60g
- ベーキングパウダー 1g
- かぼちゃ 130g
- バター 60g
- 純ココア 小さじ5
- 卵(L玉) 1個
- 砂糖 大さじ4



- ①小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。かぼちゃは1cmの角切りにし、かために茹でておく。
- ②室温にもどしたバターをボウルに入れ、クリーム状になるまで練り、純ココアをふるい入れながら混ぜる。
- ③別のボウルで卵を泡立て、砂糖を3回に分けて加え混ぜる。
- ④②のボウルに、③を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤④に①を加えて、混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を容器に流し入れ、170℃のオーブンで25分焼く。



☆七夕☆

7月7日は七夕です。七夕は「笹の節句」とも呼ばれ、季節の節目を表す行事です。大昔、七夕にそうめんを食べると大病にかからないと言われたことにより、そうめんを食べる風習ができたそうです。錦糸卵や旬の野菜のきゅうりやオクラ、トマトなどをトッピングすると、栄養を補うことができます。織姫様と彦星様のことを考えながら、七夕の日はそうめんを食べてみてはいかがでしょうか？



ネバネバ食材を食べよう！

厳しい暑さが続く夏は、元気な子どもたちも夏バテ気味になります。食欲が落ちた時は、オクラや山芋、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材がおすすめです。口当たりやのど越しも良いので、食がすすみます。また、オクラは旬の野菜でもあるので積極的に食べましょう。

