



# 7・8がつの メニュー



(学)スジャータ学園  
認定こども園  
いずみ幼稚園

## おやつと水分補給

もうすぐ夏休み、暑い夏でも外で元気に遊び、早寝早起き朝ごはん！で生活リズム・体調を整えましょう。おやつは、冷たいものばかり食べず、時間と量を決め、食事にひびかないようにします。汗をたっぷりかいた後や普段の水分補給は糖分の入っていないもの、水か麦茶・お茶等にしましょう。

## メニュー紹介

### 七夕・お星さまピラフ

鶏肉を細かく切る。

星型にんじんの残り、分量の  
にんじん、玉ねぎをみじん切る。

鶏肉と の野菜、コーンを油で  
炒めて塩で味をつける。

米をとぎ、普通の水加減にセット  
し、 の具材を加え、塩・コンソメ  
で調味して炊く。

炊きあがったご飯にみじん切りに  
したパセリを混ぜる。

器に型を使って盛り付ける。

～飾り～

にんじんは星型に抜いて砂糖・塩  
を加えて甘煮にする。

チーズは星型にする。

ブロッコリーは小房にわけて茹でる。

ウインナーはタコ型にして茹でる。

すいかは食べやすい大きさに切る。

写真のようにワンプレートに盛りつける。

#### 材料(子ども4人分)

米...200g  
鶏もも肉...60g  
にんじん...20g  
玉ねぎ...60g  
コーン缶...20g  
油...小さじ2  
塩...1.2g  
コンソメ...小さじ1/2  
塩...小さじ1/3  
パセリ...少々  
～ピラフ飾り～  
星型にんじん...60g  
砂糖・塩...2g・少々  
ブロッコリー...80g  
ウインナー...80g  
すいか...適宜



## メニュー紹介

### 豆乳くずもち

鍋に、豆乳・片栗粉・砂糖を  
入れてよく混ぜて溶かす。

弱火にかけ、木じゃくしでかき  
混ぜながら煮る。

しっかり火が通るまで練りながら  
煮る。焦げやすいので気をつける。

熱いうちにスプーンでちぎり  
ながら、きな粉をまぶす。

豆乳を牛乳にかえても美味しいですよ。

#### 材料(子ども4個分)

片栗粉...大さじ4  
調整豆乳...200ml  
砂糖...大さじ3  
きな粉...大さじ2



日	曜	給食	ぼんぼこ教室 おやつ
7 月			
1	水	さかなのコーンマヨネーズやき、あおなとツナのあえもの、ごはん、みそしる	じゃがいももち
2	木	マーボー豆腐どん、ちゅうかスープ、かみかみあえ	おやつやきそば
3	金	げんきモリモリどんぶり、みそしる、スティックきゅうり	だいずとコーンのおとしやき
4	土		
5	日		
6	月	マカロニシチュー、パン、くだもの	ごへいもち
7	火	たなばた・おほしさまピラフ、キラキラスープ	たなばたまんじゅう
8	水	ながしそめん とうもろこし くだもの	キャベちゃんやき
9	木	やさしいため、なっとう、ごはん、わかめスープ	ゆでとうもろこし
10	金	ししゃもやき、かぼちゃサラダ、ごはん、かきたまじる	むしパン
11	土		
12	日		
13	月	あいじょうべんとうのひ	くだもの
14	火	ポークカレー、かいそうサラダ、ラッシー	とうにゅうくずもち
15	水	あつやきたまご、うのはないりに、にんじんごはん、みそしる	ふかしいも
16	木	ソースかつ、ひじきいりに、ミニゼリー、ごはん、みそしる	じゃこおにぎり
17	金	つけあわせパン、豆シチュー、くだもの	にまめむしパン
8 月			
26	水	サマーカレー、ミニゼリー	コーンフレーク
27	木	やきそば、スティックきゅうり、ごはん、みそしる	かぼちゃきなこだんご
28	金	たまご豆腐、じょうしゅうきんぴら、ミニトマト、ごはん、みそしる	ごませんべい
29	土		
30	日		
31	月	サラダうどん、くだもの	とうふもち

メニューは食材納品の関係で若干変更されることもあります。

7・8月の月曜日の手作り弁当希望者は月末までに申し出て下さいますようお願い致します。