

7月分献立予定表(ひよこ)

曜日	
日付	
献立名	
おやつ	

月	
1	バナナ むぎごはん
豆腐とひき肉の煮物 マカロニサラダ いんげんの和え物 黄金汁	
カップケーキ	

火	
2	オレンジ むぎごはん
魚のみそチーズ焼き そうめんチャンプルー 切干し大根の酢の物 レタススープ	
ピーチクラフティ	

水	
3	バナナ むぎごはん
鶏肉のオレンジ焼き じゃがいもの煮物 金時草のサラダ バナナ 豚汁	
とうきび蒸しパン	

木	
4	オレンジ むぎごはん
魚のポテト焼き 五目春雨 トマト キャベツのみそ汁	
せんべい	

金	
5	バナナ むぎごはん
鶏肉のピカタ風煮 キラキラサラダ 粉ふきいも オレンジ 天の川スープ	
せんべい	

土	
6	しおせんべい むぎごはん
ポトフ 型抜きチーズ オレンジ	
せんべい ビスケット	

【鶏肉のピカタ風】

材料 ~2人分~

- ささ身 2本
- 小麦粉 大さじ2
- 水 大さじ2
- 卵 1個
- 粉チーズ 小さじ2
- パセリ粉 少々

- ①ささ身を4等分にします
- ②★を混ぜておく
- ③油を170℃に温める
- ④油が温まったら★の液にささみをつけて揚げます
- ⑤ささ身に火が通ったら出来上がりです。

粉チーズの風味が美味しいピカタ風の天ぷらです。揚げずに焼いても美味しいですが、その場合は水をぬいて作ってください。

ちなみに「ピカタ」という名前の由来は、イタリア語の“槍の一突き”と言う意味の「ピッカータ」が語源になっていて、フォークで薄い肉を一突きにして一回裏返せば焼きあがる、ということからこの名前がついたそうです！

8	バナナ むぎごはん
魚のカレー焼き 夏野菜の煮物 ゆでいんげん なめこのみそ汁	
きな粉カップケーキ	

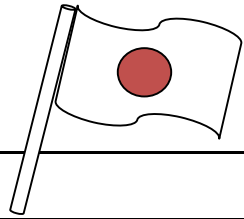
9	オレンジ むぎごはん
鶏肉のみそから揚げ煮 ひじきの煮物 中華風きゅうり 白菜のみそ汁	
せんべい	

10	バナナ むぎごはん
魚のパン粉焼き きんぴらごぼう おくらのお浸し かぼちゃととうもろこしのスープ	
せんべい	

11	オレンジ むぎごはん
マーボー豆腐 かぼちゃの煮物 キャベツの甘酢和え キウイフルーツ いなり汁	
ホットケーキ	

12	バナナ むぎごはん
鶏肉のしょうが焼き 冬瓜のあんかけ スパゲティサラダ 小松菜としらすのすまし汁	
ヨーグルト せんべい	

13	しおせんべい むぎごはん
具だくさん汁 型抜きチーズ オレンジ	
せんべい ビスケット	

15	海の日
	

16	オレンジ むぎごはん
揚げ魚と金時草の南蛮漬け 高野豆腐の含め煮 トマト もやしと油揚げのみそ汁	
バナナサンド	

17	バナナ むぎごはん
牛肉と野菜の炒め物 豆腐サラダ ブロッコリー 車麩のみそ汁	
かぼちゃスコーン	

18	オレンジ むぎごはん
ホワイトシチュー キャベツサラダ 型抜きチーズ スイカ	
せんべい	

19	バナナ むぎごはん
魚のごま焼き さつまいものレモン煮 きゅうりの甘酢和え 野菜スープ	
せんべい	

20	しおせんべい むぎごはん
豚肉と野菜の味噌煮 型抜きチーズ バナナ	
せんべい ビスケット	

22	バナナ むぎごはん
チリコンカン じゃが芋とベーコンのサラダ ほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁	
せんべい	

23	オレンジ むぎごはん
鶏肉のソース漬け焼き ゆでいんげん ひじきサラダ おくらのみそ汁	
型抜きチーズ せんべい	

24	バナナ むぎごはん
魚のステーキソースがけ かぼちゃのグラッセ 太きゅうりの酢の物 中華風コーンスープ	
パン	

25	オレンジ わかめご飯
誕 生 会 キャベツハンバーグ ブロッコリーのお浸し ほうれん草とベーコンのパスタ バナナ きのこ汁	
せんべい	

26	バナナ むぎごはん
魚のくわやき風 切干し大根の煮物 トマトサラダ 豚肉と冬瓜のスープ	
野菜チップス	

27	しおせんべい むぎごはん
ワンタンスープ 中華風きゅうり バナナ	
せんべい ビスケット	

29	バナナ むぎごはん
金時草のかき揚げ 焼きなす和え もやしの和え物 さつまあげのみそ汁	
せんべい	

30	オレンジ むぎごはん
蒸し魚のマヨネーズソースがけ 金時豆の含め煮 おかかピーマン ビーフンスープ	
ちんすこう	

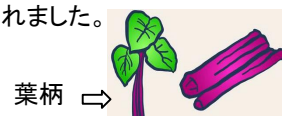
31	
なすの焼きミンチカツ ミックスサラダ ブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁	
じゃがもち	

《ずいきってなあに？》

献立にずいきのみそ汁を取り入れました。“ずいきって何かな？”と思う方もいるかも知れないので簡単に説明します。ずいきとはサライモの葉柄のことを言い、表皮の色によって3種類に分けられます。葉柄が赤く、葉柄を食用とする専用の品種を赤ずいきとよびます。この赤ずいきは加賀の伝統野菜、加賀野菜の一つです。

加賀野菜は加賀れんこんや打木赤皮甘栗かぼちゃ、ヘタ紫なす、加賀つるまめなど全部で15種類あり、夏に旬を迎える野菜も多いです。子ども達にも加賀野菜を知ってもらいたいのので献立に取り入れています。

22日に赤ずいき、24日に加賀太きゅうり、29日に金時草を取り入れました。
※ずいきとして食べられる品種以外のサライモの葉柄にはシュウ酸カルシウムが多く含まれているので食べないでください。



★3時のおやつに牛乳がつきます