

# 令和元年7月 食事予定献立表



栄養士：にしむらみずほ

日 曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	10じの おやつ	3じのおやつ
1 月	みそカツ	豚肉(40)卵(5) みそ(2)赤みそ(2)		パン粉 小麦粉 砂糖 油	みりん しょう	星せんべい	7/1 かぼちゃケーキ・麦茶 かぼちゃ(17)牛乳(7) ホットケーキミックス(23) 卵(7) マーガリン 砂糖 7/19 レーズンクッキー 麦茶
	夏野菜の付け合わせ		ミニトマト(15)えだまめ(10)		塩		
	おぐらのスープ		たまねぎ(22)おぐら(8) エリンギ(8)にんじん(7)		コンソメ 醤油		
19 金	ごはん			五分つき米		麦茶	
2 火	海鮮あんかけ丼	いか(12)えび(12) かまぼこ(8)	とうがん(25)チンゲンサイ(13) しめじ(8)	片栗粉 砂糖 五分つき米	醤油 みりん 酒 鰹だし	クラッカー	グリーンコープのおやつ
	すまし汁	豆腐(20)	たまねぎ(15)みつば(2) 干しいたけ(0.5)		鰹・昆布だし 醤油		
18 木	やさいのめんつゆ和え		もやし(20)にんじん(9)ピーマン(6)トマト(12)	ごま	めんつゆ	麦茶	ミルクココア
3 水	白身魚の照り焼き	白身魚(40)	しょうが(1)		醤油 みりん 酒	うのはな クッキー	7/3 レーズンクッキー・麦茶 小麦粉(30)卵(5)レーズン(2) マーガリン 砂糖 7/22 あんこのふくれがし 麦茶
	こまつなのソテー	ベーコン(7)	こまつな(15)エリンギ(13)にんじん(9)	マーガリン	醤油 しょう		
	かぼちゃのみそ汁	みそ(10)	なす(12)えのき(8) ふかねぎ(3)わかめ(7)	かぼちゃ(20)	いりこだし		
22 月	ごはん			五分つき米		麦茶	
4 木	チンジャオロース	牛肉(20)	もやし(22)たけのこ(15) ピーマン(5)赤パプリカ(5)エリンギ(5)	片栗粉 ごま油	オイスターソース 醤油	ベジタブル スティック	グリーンコープのおやつ
	中華スープ		たまねぎ(22) しめじ(8)にら(2)	じゃがいも(23)	中華だし 醤油		
27 土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
5 金	七タメニュー	<七タそうめん> そうめん(50) おぐら(8)にんじん(5) コーン(3) めんつゆ	<きびなごのから揚げ> きびなご(40) 片栗粉 油 酒 醤油 <やさいの浅漬け> キャベツ(30)にんじん(8)ピーマン(5) 浅漬けのもと	<果物> さくらんぼ(10)		クラッカー	七タゼリー りんごジュース(20) オレンジジュース(20) 砂糖 イナアガー(1.5) 麦茶
6 土	ドライカレー	合びき肉(30)	たまねぎ(23)にんじん(8) にんにく(1)グリーンピース(3)	五分つき米 油	カレー粉 カレールウ	星せんべい	7/6 グリーンコープのおやつ ミルク
	シャキシャキサラダ		キャベツ(30)もやし(17)コーン(5)きゅうり(14)		ドレッシング		
	トマトスープ		トマト(12)だいこん(20) エリンギ(8)ほうれんそう(5)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		
8 月	冷やし中華	ハム(8)卵(12)	きゅうり(18)トマト(15)	冷やし中華麺(50) 油 砂糖	中華ダレ 醤油	えびしお	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40) オレンジジュース(20) 牛乳(10) 砂糖 麦茶
	とうがんスープ		とうがん(23)えのき(8)わかめ(7) とうみょう(2)	ごま	中華だし 醤油		
24 水	ゴーヤサラダ	ツナ(8)	にがうり(15)もやし(20)にんじん(10)	マヨネーズ	醤油 しょう	麦茶	
9 火	夏野菜の煮物	ちくわ(20)うずらの卵(15) がんとどき(15)	とうがん(40) きぬさや(1)	こんにゃく(20) かぼちゃ(30) 砂糖	鰹・昆布だし 醤油 みりん	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ
	豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(10)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし		
25 木	ちらしずし風混ぜごはん		れんこん(5)しそ(0.5)にんじん(7)	五分つき米 油	ずし酢	麦茶	ミルクココア
10 水	ゴーヤチャンプル	豚こま肉(25)豆腐(20) 卵(8)みそ(3)	たまねぎ(25)にがうり(12) にんじん(8)しめじ(8)しょうが(1)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	ビスケット	冷しるこ 白玉粉(20)絹ごし豆腐(10) ゆであずき(50) 砂糖
	にゅうめん	かまぼこ(8)	もやし(15) しそ(0.5)	そうめん(13)	鰹・昆布だし 醤油		
26 金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
11 木	とうがんの炒め煮	厚揚げ(20) 豚ばら肉(25)	とうがん(32)にんじん(8) しめじ(8)にら(2)	糸こんにゃく(15) ごま油 砂糖	醤油 みりん	星せんべい	グリーンコープのおやつ
	すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(23)干しいたけ(0.5) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油		
30 火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
12 金	きすのてんぷら	きす(40)		てんぷら粉 油	塩 酒	ごま スティック	ねじりパイ パイシート(25) 粉チーズ(2) 砂糖 卵(2)
	きゅうりの酢の物		きゅうり(18)豆もやし(17)わかめ(5)	砂糖 ごま	酢 醤油 みりん		
	油揚げのみそ汁	油揚げ(6) みそ(10)	たまねぎ(22)えのき(8)おぐら(5)		いりこだし		
29 月	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
13 土	パンの日	<ピザトースト> 食パン(40)ベーコン(6) たまねぎ(12)ピーマン(4) ピザ用チーズ ピザ用ソース	<コンソメスープ> レタス(12)じゃがいも(22) にんじん(8)エリンギ(8) コンソメ 醤油	<果物> さくらんぼ(10)	<牛乳> 牛乳(180)	うのはな クッキー	グリーンコープのおやつ
						麦茶	ミルクココア
16 火	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<納豆和え> 納豆(35)にんじん(12) ツナ(8)おぐら(8) 醤油 かつお節	<つみれ汁> すりみ(16)もやし(16) えのき(8)とうみょう(2) いりこだし みそ(10)		おにぎり せんべい	あんこのふくれがし 小麦粉(25) あんこ(10)卵(4) 酢 食用重層 黒砂糖 麦茶
						麦茶	麦茶
17 水	鶏の照り焼き丼	鶏もも肉(30)	たまねぎ(25)キャベツ(18) しょうが(1)	五分つき米 油	醤油 みりん	クラッカー	チーズドッグ ホットケーキミックス(22) プロセスチーズ(5) 卵(5) 油 ケチャップ 砂糖 麦茶
	なすのみそ汁	みそ(10)	もやし(15)しめじ(8)こねぎ(2) なす(12)		いりこだし		
31 水	はんぺんサラダ	はんぺん(6)しらす干し(6)	こまつな(18)にんじん(8)コーン(3)		ドレッシング	麦茶	
23 火	海であそぼ！会	遠足のため、全クラス愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。				ドーナツ 麦茶	グリーンコープのおやつ 牛乳

★延長保育のおやつ(グリーンコープ等)については、18時以降の延長保育ご利用のお子様を対象としています。

★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。

★献立に書いてある( )は、グラム数です。

★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、給食室ホワイトボードにてお知らせ致します。ご理解のほどよろしくお願い致します。



## ♪ 7月の旬の食材♪

野菜：えだまめ、おぐら、きゅうり、とうがん、トマト、なす、にがうり、すいか、ピーマン、モロヘイヤ、かぼちゃ、しそ

果物：さくらんぼ、ぶどう(品種：テラウェア)、もも

魚介：あじ、うなぎ、あゆ、いわし、かんぱち、きす、きびなご、くるまえび

