

令和2年7月 食事予定献立表



栄養士:なかい ようへい

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをとのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりよう	10じの おやつ	3じのおやつ
1	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	星せんべい	ヨーグルトクレープ 小麦粉(10)牛乳(20)卵(0.5)砂糖 ヨーグルト(15)桃缶詰(10)みかん缶詰(10) ブルーベリージャム(2) 麦茶
		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		
17	金	ごはん			五分つき米		麦茶	
2	木	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	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		とうがんスープ		とうがん(23)えのき(8)わかめ(6) とうみょう(2)	ごま	中華だし 醤油		
21	火	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 こしょう	麦茶	ミルクココア
3	金	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	かぼちゃケーキ 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 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 こしょう		
		なすのみそ汁	みそ(10)油揚げ(5)	なす(12)えのき(8) ふかねぎ(3)わかめ(6)		いりこだし		
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶	
4	土	夏野菜カレー	鶏小間肉(25)	たまねぎ(23)にんじん(8)なす(15) にんにく(1)	五分つき米 かぼちゃ(20) 油	カレールウ	星せんべい	グリーンコープのおやつ
		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) ほうれんそう(10)	じゃがいも(23)	コンソメ 醤油		
16	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
6	月	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		
25	土	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルク
7	火	七タメニュー	<セタそうめん> そうめん(50) おくら(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	セタゼリー 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
			麦茶					
8	水	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	えびしお	たらこトースト 食パン(40) たらこソース(15) マヨネーズ 麦茶
		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		
22	水	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	
9	木	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 ごま	みりん こしょう	さくっと とうもろこし	グリーンコープのおやつ
		野菜スティック		にんじん(15)きゅうり(15)	マヨネーズ ケチャップ			
		おくらのスープ		たまねぎ(22)おくら(8) エリンギ(8)にんじん(7)		コンソメ 醤油		
28	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
10	金	夏野菜の煮物	ちくわ(20)うずらの卵(15) がんもどき(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	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
		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		
27	月	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	麦茶
18	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・ピザソース マヨネーズ	<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	
13	月	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	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)
		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		
31	金	ごはん			五分つき米		麦茶	麦茶
14	火	きすのてんぷら	きす(40)		てんぷら粉 油	塩 酒	ビスケット	グリーンコープのおやつ
		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)おくら(5)		いりこだし		
30	木	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
15	水	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<切干大根の炒め煮> 切干大根(1.5)にんじん(10) ほうれんそう(25)しめじ(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)		うのはな クッキー	アメリカンドッグ ホットケーキミックス(22) 油 卵(5) 魚肉ソーセージ 牛乳 油 ケチャップ 砂糖 麦茶
			麦茶					
11	土	野菜たっぷりピピンバ	合いびき肉(20)	ほうれんそう(25)にんじん(12) 豆もやし(18)しょうが(1)	五分つき米 油 砂糖 ごま	醤油 みりん	クラッカー	グリーンコープのおやつ
		南瓜のみそ汁	みそ(10)	もやし(15)しめじ(8)こねぎ(2) なす(12)	南瓜(20)	いりこだし		
29	水	果物		ぶどう(30)			麦茶	ミルク

★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、おやつに於ける心配、質問等がございましたら、ご遠慮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。

★29日は遠足のため、きりん組は愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。



♪ 7月の旬の食材 ♪

野菜：えだまめ、おくら、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、かんばち、きす、きびなご、くるまえび

