

令和2年7月 食事予定献立表



栄養士：うへださやか

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	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	7/1 かぼちゃケーキ・麦茶 かぼちゃ(17)牛乳(7)卵(7)砂糖 ホットケーキミックス(23)マーガリン 7/17 グリーンコープのおやつ ミルク
		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		
17	金	4色和え		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	
2	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	みりん こしょう	星せんべい	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)モロヘイヤ(10) エリンギ(8)にんじん(7)		コンソメ 醤油		
21	火	ごはん			五分つき米		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	牛乳ヨーグルトゼリー ヨーグルト(20)牛乳(20) 砂糖 アガー(粉寒天)
		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		
		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(6)	かぼちゃ(20)	いりこだし		
20	月	ごはん			五分つき米		麦茶	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)ピーマン(8)	五分つき米 かぼちゃ(15) 油	カレールウ	星せんべい	7/4グリーンコープのおやつ・ミルク 7/18 かぼちゃケーキ かぼちゃ(17)牛乳(7)卵(7)砂糖 ホットケーキミックス(23) マーガリン
		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) ほうれんそう(10)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油		
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	7/6 アメリカドック・麦茶 ホットケーキミックス(22) 油 砂糖 卵(5) 魚肉ソーセージ 牛乳 ケチャップ 7/25 グリーンコープのおやつ ミルク
		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	
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	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	麦茶				
8	水	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)	こんにやく(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	冷ししろこ 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		
22	水	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	すし酢	麦茶	麦茶
9	木	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	グリーンコープのおやつ
		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		
28	火	ごはん			五分つき米		麦茶	ミルクココア
10	金	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	たらこトースト 食パン(40) たらこソース(15) マヨネーズ
		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		
27	月	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	麦茶
11	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> りんご(30)	<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)	糸こんにやく(15) ごま油 砂糖	醤油 みりん	ビスケット	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	ごま スティック	グリーンコープのおやつ
		きゅうりの酢の物		きゅうり(18)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 砂糖 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	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 ケチャップ 砂糖
			麦茶	麦茶				
16	木	野菜たっぷりピビンバ	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 ごま油 砂糖 ごま	醤油 みりん 鶏がら	クラッカー	7/16グリーンコープのおやつ ミルク 7/29フルーツヨーグルト ヨーグルト(40)ミカン缶 桃缶
		なすのみそ汁	みそ(10)	なす(12)		いりこだし		
29	水	果物		ぶどう(30)			麦茶	麦茶

★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。



♪ 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

