

令和元年

7月 給食献立表

枚田みのり保育園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1月	ご飯 赤魚の煮つけ 小松菜の炒め煮 みそ汁	牛乳 大学かぼちゃ	油揚げ・木綿豆腐・普通牛乳・ 赤魚	精白米・ごま	しょうが・こまつな・にんじん・ たまねぎ・青ねぎ・ぶなしめじ・かぼちゃ
2火	ご飯 高野のフライ 切干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 オレンジ お魅スナック	凍り豆腐・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・車 ふ	切干しだいこん・にんじん・さ やいんげん・たまねぎ・えのき たけ・こまつな・オレンジ
3水	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳(3時) バナナ クラッカー	若鶏もも・焼き竹輪・木綿豆 腐・普通牛乳	精白米・スナッククラッカー	乾ひじき・さやいんげん・にん じん・たまねぎ・青ねぎ・バナ ナ
4木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き おから炒り煮 わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	さけ・おから・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・しらた き・冷凍さといも・食パン	にんじん・たまねぎ・ごぼう・ だいこん・青ねぎ・乾わかめ・ えのきたけ・いちごジャム
5金	七夕ちらし 七夕そうめん ポテト すいか	牛乳 七夕ゼリー	でんぷ・ロースハム・普通牛 乳・乳酸菌飲料	精白米・そうめん・フライド ポテト	青ピーマン・にんじん・オク ラ・きゅうり・コーン缶詰粒・ すいか・寒天・みかん缶詰
6土	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め おかか和え わかめスープ	牛乳 バナナ きなこあめ	生揚げ・ぶたかた・かつお節・ 普通牛乳・きな粉	精白米・はちみつ	キャベツ・青ピーマン・こまつ な・りょくとうもやし・乾わか め・にんじん・たまねぎ・生し いたけ・バナナ
8月	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 煮卵 中華スープ	牛乳 すいか	木綿豆腐・ぶたひき肉・牛ひき 肉・鶏卵・普通牛乳	精白米・ごま油	青ピーマン・トマト・なす・に んじん・たまねぎ・青ねぎ・生 しいたけ・りょくとうもやし・ すいか
9火	ご飯 鯖のごま焼き 小松菜とちくわの和え物 わかめスープ 納豆	牛乳 ジャコチーズパン	さば・焼き竹輪・納豆・普通牛 乳・しらす干し・プロセスチー ズ	精白米・ごま・食パン	こまつな・キャベツ・にんじ ん・乾わかめ・たまねぎ・切干 しだいこん・あおのり
10水	ご飯 豚のしょうが煮 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳 バナナ せんべい	ぶたもも・木綿豆腐・油揚げ・ 普通牛乳	精白米・サラダせんべい	しょうが・にんじん・たまね ぎ・青ピーマン・キャベツ・ りょくとうもやし・塩昆布・こ まつな・青ねぎ・バナナ
11木	ご飯 夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ 福神漬 りんご	お茶 フルーツヨーグルト	牛かた・まぐろ油漬缶詰・ブ レーンヨーグルト	精白米・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・なす・か ぼちゃ・青ピーマン・切干しだ いこん・さやいんげん・福神 漬・りんご・バナナ・干しブ
12金	ゆかりごはん カレイの煮つけ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 オレンジ きなこ豆	まがれい・木綿豆腐・普通牛 乳・大豆・きな粉	精白米・いりごま	しょうが・こまつな・りょくとう もやし・キャベツ・にんじん・ たまねぎ・青ねぎ・オレンジ
13土	ご飯 筑前煮 粉ふきいも みそ汁	牛乳 ブルーベリーケーキ	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・生いも板こんにゃ く・じゃがいも・ホットケー キミックス	にんじん・ゆでたけのこ・れん こん・たまねぎ・青ねぎ・ブ ルーベリージャム
16火	ご飯 カレイのケチャップあんか ひじきサラダ みそ汁	牛乳 りんご きなこマカロニ	まがれい・油揚げ・普通牛乳・ きな粉	精白米・マヨネーズ・マカロ ニ・スパゲティ	トマトケチャップ・にんじん・た まねぎ・青ピーマン・きゅう り・乾ひじき・青ねぎ・キャベ ツ・りんご

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17水	ご飯 お豆腐ナゲット ブロッコリーのおかかあえ 野菜スープ	牛乳(3時) スティックラスク	鶏ひき肉・木綿豆腐・かつお 節・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パ ン・有塩バター	ブロッコリー・にんじん・ キャベツ・たまねぎ・こまつ な
18木	ご飯 白身魚フライ きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 焼きりんごゼリー	ホキ・しらす干し・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・な たね油	きゅうり・乾わかめ・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・えのきた け・こまつな・りんご・りんご ジュース・粉寒天
19金	ご飯 オムレツ風 マカロニサラダ 夏野菜の豚汁	牛乳 バナナ カレースナック	鶏卵・ベーコン・ぶたかた・ 普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲ ティ・マヨネーズ・車ふ・な たね油	トマトホール缶詰・青ピーマ ン・トマトケチャップ・にんじ ん・ブロッコリー・なす・か ぼちゃ・たまねぎ・バナナ
20土	ご飯 お好み焼き キャベツのごまマヨ和え わかめスープ 牛乳		ぶたかたロース・普通牛乳	精白米・いりごま	キャベツ・にんじん・乾ひじ き・こまつな・乾わかめ・た まねぎ・ぶなしめじ
22月	ご飯 魚のカレー焼き 卵サラダ コンソメスープ	牛乳 りんご チーズ	ホキ・鶏卵・普通牛乳・プロ セスチーズ	精白米・片栗粉・マヨネーズ	ブロッコリー・にんじん・ キャベツ・たまねぎ・りんご
23火	ご飯 鶏肉のみそ焼き おかか和え わかめスープ	牛乳 バナナ にぼし	鶏もも・鯉節・普通牛乳・に ぼし	精白米	キャベツ・わかめ・にんじ ん・たまねぎ・ぶなしめじ・ こまつな・バナナ
24水	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ペイクドじゃが みそ汁	牛乳 ココアクッキー	生揚げ・ぶたかた・油揚げ・ 普通牛乳	精白米・じゃがいも・薄力 粉・有塩バター	青ピーマン・たまねぎ・にん じん・キャベツ・青ねぎ
25木	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草ともやしのナムル すまし汁	牛乳 フルーツゼリー	鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・いりごま・ しらたき	ほうれんそう・りょくとうも やし・にんじん・たまねぎ・ 切干しだいこん・こまつな・ 寒天・りんごジュース・みか ん缶詰
26金	ご飯 魚の南蛮漬け ひき肉と豆のトマト煮込み みそ汁	牛乳 梅スコーン	ホキ・大豆・牛ひき肉・ぶた ひき肉・油揚げ・普通牛乳	精白米・薄力粉・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・青ピー マン・トマトホール缶詰・刻 み昆布・みずかけな・イチゴ ジャム
27土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳 バナナケーキ	牛かた(赤肉)・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ホット ケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベ ツ・りょくとうもやし・こまつ な・えのきたけ・青ねぎ・ バナナ
29月	ご飯 すずきの梅醬油煮 ポテトサラダ すまし汁	牛乳 オレンジ チーズ	すずき・大豆・普通牛乳・ブ ロセスチーズ	精白米・じゃがいも・マヨ ネーズ	うめ塩漬・にんじん・きゅう り・たまねぎ・切干しだいこ ん・こまつな・オレンジ
30火	ご飯 親子丼 かぼちゃの天ぷら みそ汁	牛乳 豆乳わらびもち	鶏もも・鶏卵・油揚げ・普通 牛乳・豆乳・きな粉	精白米	糸みつば・にんじん・たまね ぎ・かぼちゃ・青ねぎ・キャ ベツ
31水	わかめごはん 冷やしうどん 鶏肉のカレーサラダ	牛乳 とうもろこし	鶏もも・普通牛乳	精白米・ゆでうどん・マヨ ネーズ・とうもろこし	カットわかめ・きゅうり・に んじん・コーン缶詰粒・キャ ベツ



7月7日 七夕

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊をつるして星に祈る「七夕」ひこぼしとおひめの伝説も有名ですがもともとは古くからの日本の神事である「棚機たなばた」と中国から由来した「乞巧奠きっこうでん」という行事が結びついたものといわれています。給食では7月5日を七夕メニューとしました。お楽しみに。

★七夕メニュー★
・七夕ちらし ・ポテ
・七夕そうめん ・すいか
(おやつ)
・七夕ゼリー ・ヤクルト



夏の旬の食材

○きゅうり・なす
体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用もある。
○トマト
βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果があります。
○えだまめ
ビタミンB1やC、カリウムが豊富。汗で流れたカリウムを補えます。



7月の新メニュー
・魚の南蛮漬け
・すずきの梅醬油煮
・鶏肉のカレーサラダ

