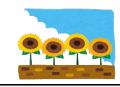


令和 2年 7月 給食献立表



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		ゆかりごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の炒め煮	牛乳 フルーツサンド	赤魚・生揚げ・普通牛乳・ ホイップクリーム		こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・ いちご
2	木	<u>みそ汁(じゃがいも)</u> ご飯 夏野菜マーボー豆腐 煮卵	オレンジ するめ	木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏 卵・ベーコン・焼きするめ いか	精白米	青ピーマン・にんじん・なす・トマト・た まねぎ・青ねぎ・生しいたけ・オレンジ
3	金	中華スープ ご飯 チンジャオロース ひじき煮 みそ汁(水菜・油揚げ)	牛乳 ポップコーン		?	青ピーマン・にんじん・たけのこ水煮缶 詰・乾ひじき・さやいんげん・たまねぎ
4		ツナ入り炊き込みご飯 豚のしょうが煮 すまし汁(豆腐)	牛乳 せんべい りんご	まぐろ油漬缶詰・ぶたも も・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・サラダせんべい	ひじき・にんじん・ぶなしめじ・しょう が・たまねぎ・青ねぎ・りんご
6	月	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き おから炒り煮 みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳 ジャムサンド	さけ・おから・油揚げ・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	たまねぎ・にんじん・ごぼう・青ねぎ・は くさい・いちごジャム
7	Ì	コーンごはん ハンバーグ 七夕そうめん ポテト	牛乳 七タゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉・普 通牛乳	3	コーン缶詰粒・たまねぎ・にんじん・トマ トケチャプ・オクラ・ぶどう・寒天・みか ん缶詰・サイダー
8	}	ぶどう ご飯 高野のフライ 切干し大根の煮物 すまし汁(えのき・わかめ)	牛乳 ブルーベリーケーキ	凍り豆腐・普通牛乳・さつ ま揚げ	粉・ホットケーキミック	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ・さ やいんげん・えのきたけ・塩わかめ・ブ ルーベリージャム
9	木	ご飯	牛乳 豆乳入りみずようかん	すずき・ロースハム・しら す干し・普通牛乳・ゆで小 豆缶詰・調整豆乳	5	うめ塩漬・にんじん・きゅうり・コーン缶 詰粒・切干しだいこん・塩わかめ・たまね ぎ・粉寒天
10	金	ロールパン	牛乳 塩こぶおにぎり	ぶたかたロース・普通牛乳	3	きゅうり・キャベツ・にんじん・赤ビーマ ン・コーン缶詰粒・たまねぎ・バナナ・塩 昆布
11	:	ご飯 筑前煮 粉ふきいも みそ汁(豆腐)	牛乳 オレンジ お麩スナック	*		にんじん・たけのこ水煮缶詰・あおのり・ たまねぎ・青ねぎ・オレンジ・ごぼう・大 根
13	日	ご飯 カレイの煮つけ 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐)	牛乳 すいか	まがれい・木綿豆腐・普通 牛乳		こまつな・りょくとうもやし・にんじん・ キャベツ・たまねぎ・青ねぎ・すいか
14	火	夏野菜カレー 切り干し大根のサラダ 福神漬 フライドポテト	牛乳 みつまめ	牛かた肉・まぐろ油漬缶 詰・普通牛乳	マヨネーズ・フライドポ テト	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・なす・トマト・青ピーマン・切干しだいこん・福神 漬・粉寒天・みかん缶詰・パインアップル 矢荘・ニー・
15	水	ご飯 ホキのケチャップかけ ブロッコリーサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 きなこマカロニ パイナップル	ホキ・普通牛乳・ロースハ ム・きな粉・ツナ缶	ゲティ	トマトケチャプ・ブロッコリー・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな・パインアップル・キャベツ
16	木	ご飯 お豆腐ナゲット ひじきサラダ 卵の中華スープ	牛乳 スティックラスク	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通 牛乳・鶏卵	パン・有塩バター	にんじん・きゅうり・ひじき・コーン缶詰 粒・りょくとうもやし・たまねぎ・こまつ な
17	金	ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれんそうの酢の物 すまし汁(切干大根)	牛乳 フルーツゼリー	鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉	ほうれんそう・にんじん・えのきたけ・ キャベツ・切干しだいこん・塩わかめ・た まねぎ・粉寒天・パインアップル缶詰・み かん年誌、りんごぶス
18	土	ご飯 肉じゃが キャベツとちくわの和え物 みそ汁(小松菜・しめじ)	牛乳 バナナケーキ	牛かた(赤肉)・焼き竹輪・ 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・さやいんげん・キャ ベツ・りょくとうもやし・こまつな・ぶな しめじ・バナナ

枚田みのり保育園

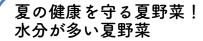
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
20	月	ご飯 白身魚のフライ ひき肉と豆のトマト煮込み すまし汁 (そうめん)	牛乳 りんご カレースナック		5	にんじん・たまねぎ・トマトホール缶詰・ トマトケチャプ・青ねぎ・りんご
21	火	親子丼 ごま和え みそ汁(キャベツ・さつま揚げ バナナ	牛乳 きなこ団子)	鶏もも・鶏卵・さつま揚 げ・普通牛乳・きな粉	いりごま・白玉粉	たまねぎ・にんじん・糸みつば・ほうれん そう・りょくとうもやし・キャベツ・青ね ぎ・バナナ
22	水	ご飯 魚のカレー焼き 卵サラダ コンソメスープ	牛乳 ジャコチーズパン	ホキ・鶏卵・ロースハム・ 普通牛乳・しらす干し・プ ロセスチーズ		きゅうり・キャベツ・にんじん・たまね ぎ・えのきたけ・さやいんげん
25	o —	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草のゆかり和え わかめスープ	牛乳 りんご きなこまめ	生揚げ・ぶたかた・普通牛 乳・きな粉・大豆	精白米	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ほう れんそう・りょくとうもやし・塩わかめ・ えのきたけ・りんご
27	月	ご飯 魚の南蛮漬け かぼちゃのオーブン焼き みそ汁(小松菜)	ヤクルト 苺スコーン	ホキ・プロセスチーズ・乳 酸菌飲料	}	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぼ ちゃ・こまつな・いちごジャム
28	火	わかめごはん 冷やしうどん 鶏肉のカレーサラダ すいか	牛乳 とうもろこし	まぐろ油漬缶詰・鶏ささ 身・普通牛乳	1	カットわかめ・にんじん・コーン缶詰粒・ キャベツ・きゅうり・すいか
29	水	ご飯 白身魚の梅マョネーズ焼き 茄子の中華風 かきたま汁 納豆	牛乳 チーズ オレンジ	まがれい・木綿豆腐・鶏 卵・納豆・普通牛乳・プロ セスチーズ	*	梅びしお・たまねぎ・にんじん・なす・青 ねぎ・オレンジ
30	木	鶏肉の炊き込みご飯 かぼちゃサラダ 厚揚げの煮物 すまし汁(切干大根)	牛乳 豆乳蒸しパン	乳・調整豆乳		さやいんげん・にんじん・ごぼう・ぶなし めじ・かぼちゃ・きゅうり・コーン缶詰 粒・キャベツ・たまねぎ・切干しだいこ
31	金	ご飯 オムレツ マカロニサラダ 夏野菜の豚汁	牛乳 焼きりんごゼリー	鶏卵・ロースベーコン・ぶ たかたロース・普通牛乳	ゲティ・マヨネーズ	ん… 抜わかめ たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャ ベツ・コーン缶詰粒・なす・だいこん・か ぽちゃ・りんごジュース・りんご

七夕の行事食

七夕の日に中国ではもともと、小麦粉と米粉を混ぜて作られたお菓子が食べられていました。そうめんが伝わってからは、天の川に見立ててそうめんを食べる習慣へと変化していきました。また願いの糸(七夕に、願いを込めて竿の先にかけ、織女星に手向けた五色の糸)を真似ていると言われています。 園では、7月7日に七夕献立を予定しています。お楽しみに。







- 〇体の外に出た水分を補ってくれます。 きゅうり なす トマト
- 〇夏に負けない体を作る夏野菜 日焼けした皮膚を健康に保ってくれたり、

暑い夏のストレスから体を守るビタミンが含まれています。