



# 令和2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 水	ゆかりごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の炒め煮 みそ汁(じゃがいも)	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	精白米・ごま油・食パン・ じゃがいも	こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ・ いちご
2 木	ご飯 夏野菜マーボー豆腐 煮卵 中華スープ	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	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	牛もも・焼き竹輪・蒸し大豆・ 普通牛乳・油揚げ	精白米・ポップコーン・ なたね油	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 土	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 火	コーンごはん ハンバーグ 七ツそうめん ポテト ぶどう	牛乳 七夕ゼリー	牛ひき肉・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・そうめん・フライドポテト	コーン缶詰粒・たまねぎ・にんじん・ トマトケチャップ・オクラ・ぶどう・寒天・ みかん缶詰・サイダー
8 水	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	精白米・パン粉・薄力粉・ ホットケーキミックス	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 すずきの梅醤油煮 ポテトサラダ すまし汁(切干大根・わかめ) じゃこふりかけ	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	精白米・じゃがいも・マヨネーズ・ いりごま	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 豚肉の冷しゃぶサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 塩こぶおにぎり	ぶたかたロース・普通牛乳	ロールパン・いりごま・マヨネーズ・ 精白米	きゅうり・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・ コーン缶詰粒・たまねぎ・バナナ・ 塩昆布
11 土	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	鶏もも・焼き竹輪・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・車ふ	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 月	ご飯 カレーの煮つけ 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	精白米・いりごま	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・ パインアップル缶詰・コーン缶詰
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	精白米・マカロニ・スパゲティ	トマトケチャップ・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	精白米・マヨネーズ・食パン・ 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・ みかん缶詰
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

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	すずき・蒸し大豆・牛ひき肉・ ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・パン粉・薄力粉・ じゃがいも・そうめん・ 車ふ	にんじん・たまねぎ・トマトホール 缶詰・ トマトケチャップ・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	精白米・片栗粉・マヨネーズ・ 食パン	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 土	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 かぼちゃのオープン焼き 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	精白米・片栗粉・ホット ケーキミックス	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	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・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 白身魚の梅マヨネーズ焼き 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	精白米・マヨネーズ・ いりごま・片栗粉	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	鶏もも・生揚げ・普通牛乳・ 調整豆乳	マヨネーズ・薄力粉	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・切干しだいこん・ 塩わかめ
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	精白米・マカロニ・ スパゲティ・マヨネーズ	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・かぼちゃ・ りんごジュース・りんご

**七夕の行事食**  
七夕の日には中国ではもともと、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。



**夏の健康を守る夏野菜！**  
水分が多い夏野菜  
○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  
○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。

