

7月分給食献立表

平成 19年

あおぞら保育園

日	曜日	給食	おやつ	材料及び体内での働き(昼食・おやつ)			夕食	
				血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	日							
2	月	ごはん・味噌汁 とんかつ・青菜の海苔酢和え	トマト蒸しパン	豚肉・卵 牛乳	米	干し椎茸・長ネギ 小松菜・えのきたけ なめこ・海苔・トマト	鶏肉と大根の煮物 フレンチサラダ	
3	火	パン マカロニシチュー・アスパラサラダ	さくらんぼ	豚肉・脱脂粉乳 牛乳	パン・ジャガイモ マカロニ	玉葱・人参・アスパラガス コーン・さくらんぼ	サバのステーキ サラダ	
4	水	麦ごはん・清汁 鶏肉の味噌焼き・ひじき金平	海苔チーズサンド	鶏肉・チーズ 牛乳	米・麦・食パン こんにやく・お麩	小松菜・ひじき・ごぼう 人参・海苔	たまご丼 カボチャサラダ	
5	木	ごはん・味噌汁 豚肉のチンジャオロース・もやしとカマボコの和え物	スイカ 菓子	豚肉・かまぼこ 牛乳	米	人参・キャベツ・ピーマン・菊 生姜・もやし・スイカ	豆腐ハンバーグ 青菜のきのこ和え	
6	金	★七夕特別メニュー★	★天の川ポンチ★	なると・豚肉 牛乳	そうめん・かぼちゃ	コーン・オクラ・人参・ナス メロン・スイカ・インゲン トマト・モモとみかんの缶詰	八宝菜 インゲンのおかか 和え	
7	土	ちゃんぽんうどん アスパラ塩茹で	果物 菓子	豚肉 牛乳	うどん	人参・菊・キャベツ もやし・にら・長ネギ アスパラガス・スイカ		
8	日							
9	月	親子丼・清汁 酢味噌和え	フルーツ白玉	卵・鶏肉・ハンペン 牛乳	米 白玉粉	玉葱・もやし・長ネギ しめじ・わかめ みかんとパイんとモモの缶詰	チキンライス フレンチサラダ	
10	火	麦ごはん・味噌汁 カジキのカレー揚げ・アスパラのゴマ和え	スイカ 菓子	カジキ 牛乳	米・麦 ゴマ	長ネギ・キャベツ アスパラガス・スイカ	ピーマンの肉詰め コールスローサラダ	
11	水	なすとトマトのスパゲッティー・スープ 温野菜サラダ	ジャムロールケーキ	ベーコン・卵 牛乳	スパゲッティー	なす・トマト・玉葱・ピーマン 干し椎茸・人参・キャベツ ピーマン(赤・黄)	鶏の味噌焼き 小松菜とツナの和え 物	
12	木	ごはん・清汁 炒り豆腐・酢の物	とうもろこし	木綿豆腐・シラス干し カニかまぼこ・豚肉 牛乳	米・お麩	なめこ・人参・ごぼう 玉葱・干し椎茸・グリーンピース きゅうり・わかめ・とうもろこし	厚揚げのそぼろあん グリーンサラダ	
13	金	ごはん・味噌汁 鶏の唐揚げ・冷やしきゅうり	プラム 菓子	鶏肉 牛乳	米	人参・小松菜・生姜 きゅうり・プラム	筑前煮 インゲンのゴマ和え	
14	土	盆踊り大会						
15	日							
16	月	ごはん・味噌汁 豆腐ハンバーグ・トマトとオクラの和え物	お楽しみパン	しぼり豆腐・豚肉・卵 脱脂粉乳・牛乳	米・お麩 メロンパン	なめこ・玉葱・ミックスベジタブル トマト・オクラ・胡瓜	木綿豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え	
17	火	冷やし中華・スープ 枝豆	とうもろこし	卵・豚肉 枝豆・牛乳	中華麺	胡瓜・トマト・海苔・キャベツ 干し椎茸・とうもろこし	高野豆腐のふわふわ煮 キャベツとワカメの甘酢づけ	
18	水	麦ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き・インゲンソテー	スイカ ミニチーズ	鶏肉・チーズ 牛乳	米・麦	小松菜・長ネギ インゲン・スイカ	レバーの唐揚げ ワカメの和え物	
19	木	ごはん・清汁 チーズ卵焼き・茹でブロッコリー	フルーツのヨーグルト 和え	鶏肉・チーズ・卵 ヨーグルト・牛乳	米 春雨	ワカメ・玉葱 ミニトマト・ピーマン モモとパイんとみかんの缶詰	松風焼き 春雨サラダ	
20	金	麦ごはん・かき玉汁 サバの味噌焼き・青菜のかつお和え	カルシウムラスク	卵・サバ・なると 脱脂粉乳・牛乳	米・麦 食パン	みつば・小松菜・もやし 人参	炒り鶏 酢の物	
21	土	ひやしうどん トマト	果物 菓子	鶏ササミ 牛乳	うどん ゴマ	人参・胡瓜・インゲン トマト・スイカ		
22	日							
23	月	カレーライス・スープ チーズサラダ	スイカ チーズ	豚肉・チーズ 牛乳	米 ジャガイモ	玉葱・人参・キャベツ 長ネギ・ワカメ・胡瓜 コーン・スイカ	焼きそば りんごサラダ	
24	火	ごはん・清汁 厚揚げのそぼろあん スティックお野菜	ミルクゼリー	生揚げ・豚肉 牛乳	米	干し椎茸・みつば・人参 玉葱・もやし・胡瓜・大根 みかんとパイんとモモの缶詰	鶏のゴマ照り焼き ブロッコリーの和え 物	
25	水	麦ごはん・味噌汁 ブリの照り焼き・青菜の納豆和え	水ようかん 菓子	ブリ・納豆 牛乳	米・麦 ジャガイモ	長ネギ・小松菜・もやし 人参	和風ミートローフ 大根サラダ	
26	木	ごはん・清汁 豚しゃぶサラダ おからの煮物	ヨーグルトケーキ	豚肉・竹輪 おから・ヨーグルト 卵・牛乳	米	ワカメ・もやし・胡瓜 レタス・人参・ごぼう ・干し椎茸・干しぶどう	酢豚 もやしの三杯酢	
27	金	麦ごはん・味噌汁 カジキのステーキ・ポパイサラダ	黄な粉マカロニ	豆腐・カジキ・カニかまぼこ 牛乳・脱脂粉乳・黄な粉	米・麦 マカロニ	なめこ・玉葱・ほうれん草・胡瓜 レタス・コーン	豚の生姜焼き キャベツの胡麻和え	
28	土	パン 夏野菜ポトフ ワカメの和え物	果物 菓子	ウインナー 牛乳	パン ジャガイモ	玉葱・人参・オクラ ブロッコリー・キャベツ ワカメ・胡瓜・スイカ		
29	日							
30	月	秋刀魚の蒲焼丼・清汁 ブロッコリーのおかか和え	プラム ミニチーズ	秋刀魚・チーズ 牛乳	米・お麩	三つ葉・ブロッコリー・人参 プラム	肉じゃが ひじきサラダ	
31	火	ごはん・味噌汁 鶏肉の梅焼き 春雨サラダ	スイカ 菓子	豆腐・鶏肉 ハム 牛乳	米 春雨 ゴマ	なめこ・梅干し・しそ 人参・コーン・胡瓜 小松菜・スイカ	豆腐の中華風煮 インゲンソテー	

※献立は都合によって変更することがあります。
 ※乳児には9時ごろに朝のおやつとして、季節の果物や野菜が出ます。
 ※給食では、牛肉・牛エキスを含んだもの、コンソメの使用を中止しています。