

7月分給食献立表

平成 20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	火	カレーうどん 青菜の海苔酢和え すいか	混ぜごはん	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米	人参・玉葱・長ネギ・小松菜 えのきたけ・なめこ・海苔 すいか・干し椎茸	高野豆腐のふわふわ煮 ひじき金平
2	水	ごはん・味噌汁 鶏の照り焼き ココロサラダ	とうもろこし 菓子	鶏肉 チーズ 牛乳	米 お麩	キャベツ・トマト・きゅうり とうもろこし	焼きそば 青菜のかつお和え
3	木	麦ごはん・清汁 レバーのかりん揚げ オクラのかつおぶしかけ	チーズほうれん草蒸しパン	豚レバー チーズ 牛乳	米 麦	三つ葉・干し椎茸・生姜 オクラ・ほうれん草	カジキのステーキ キャベツのゆかり和え
4	金	ごはん・味噌汁 サバの味噌煮 ジャガトマサラダ	ラスク	油揚げ・さば 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも 食パン	長ネギ・トマト・きゅうり わかめ	炒り豆腐 青菜の和え物
5	土	ごはん クリームシチュー トマト	すいか 菓子	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・トマト すいか	
6	日						
7	月	 ★七夕特別メニュー★ 		なると・キス 卵	そうめん	コーン・オクラ・人参 ししとうがらし・すいか・さくらんぼ もも/みかん缶詰・メロン	鶏のカレー風唐揚げ グリーンサラダ
8	火	麦ごはん・味噌汁 鶏のみそ焼き わかめサラダ	ゆかりごはん	鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 お麩	キャベツ・きゅうり・レタス 人参・しそ	肉じゃが 即席漬け
9	水	他人丼 清汁 青菜のかつお和え	すいか チーズ	豚肉 卵・チーズ 牛乳	米	玉葱・長ネギ・三つ葉 小松菜・もやし・人参 すいか	ハンペンフライ 大豆サラダ
10	木	 ★お誕生会特別メニュー★ 		鶏肉 かにかまぼこ 卵・牛乳	米	玉葱・長ネギ・人参 ほうれん草・きゅうり・レタス コーン・レモン	炒り豆腐 かぼちゃサラダ
11	金	ごはん・清汁 鶏の唐揚げ 白和え	ジャガバター	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米・ごま お麩・突きこんにゃく じゃがいも	もやし・生姜・小松菜 人参・ひじき 干し椎茸	八宝菜 小松菜とツナの和え物
12	土	焼きそば わかめの和え物	すいか 菓子	豚肉 牛乳	中華麺 ごま	人参・キャベツ・もやし ピーマン・玉葱・わかめ きゅうり・すいか	
13	日						
14	月	ごはん・味噌汁 高野豆腐のオランダ煮 キャベツのゴマ酢和え	じゃこまぜごはん	鶏肉・高野豆腐 油揚げ・しらす干し 牛乳	米 じゃがいも ごま	干し椎茸・長ネギ・玉葱 人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・人参	魚のタンドリー風焼き インゲンのおかか和え
15	火	ミートソースパゲッティー スープ 短冊サラダ	ヨーグルトゼリー	豚肉 生クリーム・ヨーグルト 牛乳	スパゲッティー	人参・玉葱・ピーマン レタス・コーン・大根 きゅうり・トマト	ピーマンの肉詰め 茹でアスパラガス
16	水	ごはん・味噌汁 ゴーヤーチャンプル 即席漬け	トマト 菓子	木綿豆腐 卵・ツナ缶詰 牛乳	米	なめこ・もやし・ゴーヤー かぶ・きゅうり・キャベツ トマト	筑前煮 きゅうりもみ
17	木	麦ごはん・清汁 厚揚げのそぼろあん 小松菜のナムル	フライドポテト	生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦・ごま じゃがいも	わかめ・なめこ・人参 玉葱・干し椎茸・もやし 小松菜	スパニッシュオムレツ ツナサラダ
18	金	サンマの蒲焼丼 かき玉汁 冷奴	プリン 菓子	さんま・なると 卵・絹豆腐 牛乳	米	三つ葉	ミートローフ わかめサラダ
19	土	盆踊り大会					
20	日						
21	月	海の日					
22	火	カレーライス スープ フレッシュサラダ	小倉蒸しパン	豚肉 小豆 牛乳	米 じゃがいも	玉葱・人参・長ネギ コーン・キャベツ・レタス きゅうり・ミニトマト	親子丼 彩り野菜
23	水	ごはん・味噌汁 納豆のかき揚げ 酢の物	すいか チーズ	納豆・かにかまぼこ えび・卵・しらす干し チーズ・牛乳	米 さつまいも	長ネギ・大根・人参 きゅうり・わかめ すいか	ポークビーンズ もやしの和え物
24	木	ごはん・清汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 塩もみ野菜	ひじきごはん	はんぺん 生揚げ・豚肉 鶏肉・牛乳	米	小松菜・人参・長ネギ・筍 絹さや・きゅうり・大根 キャベツ・ひじき	すき焼き風煮 キャベツのゴマ酢和え
25	金	麦ごはん・味噌汁 ポテト卵焼き トマトとオクラの和え物	豆腐白玉だんご	鶏肉・絹豆腐 卵・チーズ きなこ・牛乳	米 麦・白玉粉 じゃがいも	干し椎茸・なめこ・玉葱 トマト・オクラ・きゅうり	鶏肉のピカタ 中華きゅうり
26	土	ハヤシライス キャベツソテー	すいか 菓子	豚肉 牛乳	米	玉葱・人参 キャベツ すいか	
27	日						
28	月	ごはん・味噌汁 肉じゃが 春雨サラダ	みたらしだんご	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃがいも・白滝 春雨・もち米・ごま	大根・なめこ・玉葱・人参 きゅうり・小松菜	酢豚 短冊サラダ
29	火	冷やし中華 スープ とうもろこし	きなこマカロニ	卵 豚肉・脱脂粉乳 きなこ・牛乳	中華麺 マカロニ	きゅうり・トマト・海苔 小松菜・玉葱・とうもろこし	豚の生姜焼き ネバネバ和え
30	水	ごはん・味噌汁 夏野菜のそぼろあんかけ トマト	ぶどう チーズ	木綿豆腐 豚肉 チーズ・牛乳	米 かぼちゃ	わかめ・なす・インゲン トマト・ぶどう	ポークソテーきのこソースかけ 醤油フレンチサラダ
31	木	ごはん・スープ 豚肉のトマト煮 きゅうりもみ	鶏肉と人参のごはん	豚肉 ベーコン・鶏肉 牛乳	米 じゃがいも ごま	小松菜・レタス・人参 玉葱・きゅうり キャベツ	豆腐の中華風煮 ベーコンサラダ

※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。