

7月の献立



平成30年

ひろにわ保育所

	献立 (未満児主食)	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
2日	麻婆豆腐 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 赤味噌	玉葱 人参 竹の子 干し椎茸 ニラ	片栗粉 ごま油 三温糖 キャノーラ油
月	元気サラダ オレンジ	お菓子	ゆでとうもろこし	ハム かつお節	生姜 にんにく キャベツ 胡瓜	コーン缶 オレンジ とうもろこし
3日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 卵 きな粉	玉葱 人参 ピーマン パプリカ	三温糖 キャノーラ油 ホットケーキミックス
火	スティック胡瓜 味噌汁	果物	もちもちドーナツ	胡瓜 茄子 ネギ	三温糖 とうもろこし	団子粉
4日	五目煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 大豆 鶏肉 卵	人参 蓮根 牛蒡 干し椎茸	じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 三温糖
水	かきたま汁 メロン	ゼリー	お菓子	いんげん 玉葱 えのき ネギ	メロン	
5日	牛丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 かつお節	玉葱 人参 えのき 干し椎茸	キャノーラ油 三温糖 ヤクルト ゼリーの素
木	おかか和え ヤクルト	チーズ	青りんごゼリー	生姜 ネギ 小松菜 もやし		
6日	七夕・あさくら献立 鶏の甘酢焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 納豆 卵 ベーコン	生姜 つるむらさき 玉葱 人参	三温糖 そうめん ゼリー
金	つるむらさきの納豆和え お星様スープ ゼリー	お菓子	フルーツ盛り	胡瓜 スイカ パナナ りんご		
7日	焼きそばパン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉	玉葱 人参 キャベツ パナナ	焼きそば麺 ロールパン ソース
土	牛乳 パナナ	ゼリー	お菓子			
9日	豚肉の生姜焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 ハム わかめ 豆腐	生姜 胡瓜 人参 玉葱 えのき	三温糖 春雨 ごま油 食パン
月	春雨の酢の物 すまし汁	果物	アップルサンド	生クリーム	ネギ りんご	
10日	鶏の甘辛煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏手羽中 豚肉 ヨーグルト	生姜 玉葱 人参 ピーマン キャベツ	三温糖 餃子の皮 ごま油
火	ワンタンスープ プチトマト	お菓子	フルーツヨーグルト	パイン缶 パナナ もも缶 みかん缶		
11日	煮魚 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 胡麻 油揚げ 味噌	生姜 玉葱 人参 小松菜 ネギ	じゃが芋 三温糖
水	小松菜の胡麻和え 味噌汁	チーズ	お菓子			
12日	夏野菜のグラタン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 南瓜 アスパラガス	じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 米
木	オニオンスープ パナナ	ゼリー	ひじきおにぎり	ベーコン ひじき 油揚げ	ピーマン パプリカ しめじ パナナ	
13日	鶏のオレンジ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム 卵	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン	マーマレード じゃが芋 マヨネーズ
金	ポテトサラダ かきたま汁	果物	ゴーヤケーキ	玉葱 人参 えのき ゴーヤ	片栗粉 蒸しパン粉 バター	
14日	冷やしうどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ	玉葱 人参 牛蒡 ネギ パナナ	うどん麺 三温糖 キャノーラ油
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子	油揚げ		
17日	南瓜のおにつけ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 塩昆布 胡麻	南瓜 玉葱 人参 いんげん	三温糖 キャノーラ油 片栗粉 ロールパン
火	キャベツの昆布和え 味噌汁 デラウエア	お菓子	揚げパン	豆腐 油揚げ わかめ 味噌	キャベツ 胡瓜 ネギ デラウエア	
18日	ローストチキン (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	にんにく 胡瓜 玉葱 人参	三温糖 キャノーラ油
水	大豆とハムのサラダ トマトスープ	ゼリー	お菓子	ベーコン	キャベツ トマト トマト缶 パセリ	
19日	食育の日 雑穀ご飯 魚の塩焼き	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 油揚げ 豆腐 味噌	切り干し大根 人参 南瓜 玉葱	米 雑穀米 三温糖 キャノーラ油
木	切干大根の煮物 味噌汁	果物	焼きとうもろこし		ネギ とうもろこし	
20日	八宝菜 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ イカ	玉葱 人参 キャベツ きくらげ	じゃが芋 キャノーラ油 三温糖 片栗粉
金	金時豆の甘煮 ゼリー	お菓子	ソーダブレッド	豆腐 金時豆 卵 ヨーグルト	生姜 にんにく レーズン	ごま油 ゼリー 小麦粉 ベーキングパウダー
21日	スパゲティミートソース	牛乳	お茶	牛乳 合挽ミンチ 粉チーズ	玉葱 人参 しめじ エリンギ	スパゲティ麺 キャノーラ油 バター
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子		マッシュルーム トマト トマト缶	
23日	牛蒡カレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ ヨーグルト	玉葱 人参 牛蒡 胡瓜 枝豆	じゃが芋 キャノーラ油 カレールー ごま油
月	たたき胡瓜 ヨーグルト	ゼリー	枝豆・棒チーズ	胡麻 棒チーズ		
24日	魚の味噌焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 白味噌 ベーコン	生姜 白ネギ もやし ピーマン	三温糖 キャノーラ油
火	ピーマンの卵とじ 豆腐すまし汁	果物	お菓子	卵 豆腐 わかめ	玉葱 えのき ネギ	
25日	ツナとチーズのオムレツ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 ツナ缶 とろけるチーズ	玉葱 人参 マッシュルーム	バター スパゲティ麺 五目ご飯
水	パスタスープ プチトマト	チーズ	五目おにぎり	卵 ベーコン	パセリ プチトマト	
26日	焼き肉 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ	玉葱 人参 キャベツ もやし	キャノーラ油 ごま油 黒糖蒸しパン粉
木	わかめスープ りんご	お菓子	黒糖蒸しパン	味噌 卵 胡麻	ピーマン ネギ りんご	
27日	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	お茶	牛乳 鯖 わかめ 油揚げ	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 ネギ	カレー粉 片栗粉 キャノーラ油 三温糖
金	キャベツとわかめの酢の物 味噌汁	ゼリー	アイスクリーム	味噌	じゃが芋 アイスクリーム	
28日	皿うどん	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 丸天 かまぼこ	玉葱 人参 キャベツ もやし ネギ	皿うどん麺
土	牛乳 パナナ	チーズ	お菓子	竹輪	白ネギ パナナ	
30日	肉じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき	じゃが芋 蒟蒻 キャノーラ油 三温糖 麩
月	すまし汁 納豆	果物	枝豆団子	納豆 きな粉	ネギ 枝豆	白玉粉
31日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 豚肉	玉葱 人参 しめじ えのき	キャノーラ油 ハヤシルー 三温糖
火	甘酢サラダ	お菓子	じゃこトースト	とろけるチーズ しらす干し	マッシュルーム トマト トマト缶	食パン マヨネーズ
				青のり 胡麻	キャベツ 胡瓜 みかん缶	

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。 ※3時のおやつは赤字は、手作りおやつです。

今年も暑い夏の季節が始まりますね。7月には、夕涼み会などの保育所行事もあります。暑さによって食欲も落ちやすく、体がだるくなってしまうため、十分な睡眠をとって規則正しい生活をしたいですね。保育所でも、熱中症対策として水分補給と少し濃いめの味付けを給食の中で行っていきたいと思います。

給食室・・・福田、上川、稲葉

