

# 7月の献立



令和2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
1日	魚のサラダ焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 味噌	玉葱 人参 ビーマン パプリカ 胡瓜 茄子 ネギ	塩 酢 砂糖 油 バジル粉 醤油 ヤクルト
水	たたき胡瓜 味噌汁 ヤクルト	ゼリー	お菓子			
2日	ローストチキン (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ハム ベーコン	にんにく 胡瓜 玉葱 人参 キャベツ トマト トマト缶 パセリ とうもろこし	塩 酒 バジル粉 酢 砂糖 油 こしょう じゃが芋 コンソメ 醤油 みりん
木	大豆サラダ トマトスープ	お菓子	焼きとうもろこし			
3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 卵	南瓜 アスパラ ビーマン 玉葱 しめじ ミントマト ほうれん草 人参 コーン	じゃが芋 小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 醤油 片栗粉 酒 油 カレー粉
金	プチトマト かきたまスープ	果物	カレーおにぎり			
4日	冷やしうどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ	人参 ネギ バナナ	うどん麺 塩 醤油 みりん
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
6日	南瓜のお煮付け (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 豚ミンチ しらす干し 青のり 卵 かつお節	南瓜 人参 いんげん えのき キャベツ もやし ネギ	油 醤油 砂糖 片栗粉 塩 小麦粉 お好み焼きソース
月	プチトマト すまし汁	ゼリー	お好み焼き			
7日	七夕 鶏の甘酢焼き (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム 卵	生姜 人参 胡瓜 コーン 玉葱 メロン バナナ オレンジ	酢 醤油 砂糖 塩 マヨネーズ コンソメ
火	ポテトサラダ お星様スープ 一口ゼリー	お菓子	フルーツ盛り			
8日	リクエストメニュー 牛蒡カレー (ご飯)	牛乳	りんごジュース	牛乳 合挽ミンチ ハム	人参 牛蒡 玉葱 しめじ 枝豆 胡瓜	油 カレールー 春雨 マヨネーズ 塩 棒状ジュース りんごジュース じゃが芋
水	シルバーサラダ 棒状ジュース	チーズ	フライドポテト			
9日	ツナとチーズのオムレツ (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 卵 ツナ缶 とろけるチーズ ベーコン	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ ミントマト	バター 塩 油 こしょう スパゲティ麺 コンソメ 米 炊き込みわかめ
木	パスタスープ プチトマト	果物	わかめおにぎり			
10日	魚の竜田揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま 油揚げ 味噌	生姜 人参 キャベツ 胡瓜 玉葱 ネギ りんご	醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 ゼリーの素
金	即席漬け 味噌汁	お菓子	青りんごゼリー			
11日	焼きそば	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 かまぼこ 天ぷら 竹輪	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ネギ バナナ	焼きそば麺 油 ソース
土	牛乳 バナナ	ゼリー	お菓子			
13日	ハヤシライス (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ヨーグルト 卵	玉葱 人参 しめじ えのき マッシュルーム トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 みかん缶 コーン	ハヤシルー 油 酢 砂糖 塩 こしょう 蒸しパン粉 バター
月	甘酢サラダ ヨーグルト	果物	コーン蒸しパン			
14日	麻婆茄子 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 赤味噌 ハム 水晶昆布 かつお節 しらす干し 青のり ごま とろけるチーズ	玉葱 人参 干し椎茸 竹の子 生姜 にんにく 茄子 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	中華だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 油 酢 塩 食パン マヨネーズ
火	元気サラダ オレンジ	チーズ	じゃこトースト			
15日	魚の味噌煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 白味噌 塩昆布 ごま わかめ 豆腐	生姜 胡瓜 人参 玉葱 えのき ネギ	砂糖 醤油 みりん 酒 塩
水	昆布和え すまし汁	ゼリー	お菓子			
16日	チキン南蛮 (ご飯)	牛乳	お茶	鶏肉 卵 粉チーズ 味噌	レモン らっきょう パセリ 玉葱 茄子 ネギ	酢 醤油 酒 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ 塩 アイスクリーム
木	チーズ粉ふき芋 味噌汁 一口ゼリー	お菓子	アイスクリーム			
17日	食育の日 雑穀ご飯 焼きししゃも	牛乳	牛乳	牛乳 ししゃも ひじき 天ぷら 大豆 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 ヨーグルト	玉葱 人参 いんげん ネギ バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 雑穀米 油 醤油 みりん 砂糖
金	ひじきと大豆の煮物 味噌汁	果物	フルーツヨーグルト			
18日	冷やし中華	牛乳	お茶	牛乳 卵 鶏肉 ハム	胡瓜 もやし バナナ	中華麺 砂糖 油 醤油 中華だし 酢 ごま油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
20日	鶏の甘辛煮 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 きな粉	生姜 玉葱 ビーマン 人参 もやし ネギ オレンジ	蒟蒻 油 砂糖 醤油 中華だし 塩 ワンタンの皮 ホットケーキミックス 団子粉
月	ワンタンスープ オレンジ	お菓子	もちもちきな粉ドーナツ			
21日	魚のチーズ焼き (パン)	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 とろけるチーズ ハム 卵 ベーコン	胡瓜 人参 キャベツ 玉葱 パセリ ゴーヤ	マカロニ マヨネーズ 塩 コンソメ 醤油 バター ホットケーキミックス 砂糖
火	マカロニサラダ コンソメスープ ジョア	果物	ゴーヤケーキ			
22日	夏野菜のポークカレー (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 とろけるチーズ しらす干し	玉葱 南瓜 人参 茄子 ビーマン トマト 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜 オレンジ	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 レモン汁 砂糖
水	さわやか甘酢漬け オレンジ	ゼリー	お菓子			
25日	ナポリタンロール	牛乳	お茶	牛乳 ウインナー	人参 玉葱 コーン ビーマン バナナ	コッペパン スパゲティ麺 バター ケチャップ
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
27日	焼き肉 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ごま 味噌 わかめ	人参 玉葱 キャベツ もやし ネギ すいか	じゃが芋 ごま油 砂糖 醤油 一味唐辛子 油 コンソメ 塩 バター 片栗粉 みりん
月	わかめスープ すいか	お菓子	ぼて餅			
28日	魚のカレー揚げ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	プチトマト 胡瓜 玉葱 ネギ とうもろこし	塩 カレー粉 片栗粉 油 じゃが芋
火	プチトマト スティック胡瓜 味噌汁	果物	茹でとうもろこし			
29日	親子丼 (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム ごま	玉葱 人参 しめじ えのき ネギ 胡瓜 もやし	油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 ヤクルト
水	もやしのナムル ヤクルト	ゼリー	お菓子			
30日	肉じゃが (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 納豆 かまぼこ きな粉	玉葱 人参 牛蒡 干し椎茸 えのき ネギ バナナ	じゃが芋 糸蒟蒻 油 塩 醤油 砂糖 みりん 麩
木	納豆 すまし汁	チーズ	あべかわバナナ			
31日	ポークビーンズ (ご飯)	牛乳	牛乳	牛乳 大豆 豚肉 生クリーム かつお節 ごま ツナ缶 とろけるチーズ	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 オクラ 胡瓜 オレンジ コーン	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 醤油 食パン マヨネーズ ビザソース
金	オクラのおかか和え オレンジ	お菓子	コーンマヨトースト			

※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時のおやつの赤字は、手作りおやつです。

## 旬の食材を食べましょう！

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

旬とは、その食材が最もおいしく栄養豊かな時期をいいます。夏は身体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。

家庭でも旬の食材をメニューにうまく取り入れて、元気に過ごしたいですね。

\*今月のリクエストメニューは りす組 のリクエストです！

給食室・・・福田、上川、稲葉

