

日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	土		ビーフン炒め・トマト・粉ふきいも・レーズンロール・牛乳		豚肉・キャベツ・もやし・蒲鉾・エビ・木耳・ピーマン・麵	トマト・パレイ・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト
3	月		ハヤシライス	コールスロー・フルーツヨーグルト	牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・ピーマン	キャベツ・人参・胡瓜・コーン みかん・黄桃	ロールサンド 牛乳
4	火	焼	のり塩チキン	ピーマンと卵の炒め物 味噌汁	鶏肉	ピーマン・卵・人参 茄子・しめじ	ココア蒸しパン 牛乳
5	水	煮	マーボーかぼちゃ	中華サラダ スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・南瓜・えのき・干椎茸・ニラ	春雨・人参・胡瓜・カニカマ 卵・小松菜	ひとくちピザ 牛乳
6	木	炒	栄養きんぴら	長芋とオクラの和え物 味噌汁	鶏肉・油揚げ・牛蒡・ひじき・蓮根・大豆・インゲン	長芋・オクラ 南瓜・厚揚げ	さくもちチーズボール 牛乳
7	金	休	☆七夕そうめん・からあげ☆		人参・ロースハム・オクラ・卵・麵・鶏肉		七夕ゼリー
8	土		クリームシチュー・トマト・スクランブルエッグ・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・ブロッコリー・コーン	トマト・卵・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
10	月	汁	夏野菜カレー	レタスサラダ	牛肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・オクラ・しめじ	レタス・人参・胡瓜・カニカマ	のりじゃこトースト 牛乳
11	火	焼	具入り卵焼き	ひじきの煮物 味噌汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・パプリカ・ピーマン・卵	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン 白菜・もやし	コーンおむすび 牛乳
12	水	煮	魚のみそ煮	オクラのおかか和え すまし汁	赤魚	オクラ 豆腐・若布	ドーナツ 牛乳
13	木	炒	豚肉の冷しゃぶサラダ	かぼちゃの煮付け スープ	豚肉・レタス・胡瓜・もやし・オクラ・トマト	南瓜 春雨・エリンギ	ココア豆乳もち 牛乳
14	金	揚	チキン南蛮	夏野菜のサラダ 味噌汁	鶏肉・卵	人参・オクラ・パプリカ キャベツ・油揚げ	ミルクサブレ 牛乳
15	土		焼きそば・トマト・ウインナー・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・麵	トマト・ウインナー・レーズンロール・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
18	火	焼	鮭のカレームニエル	ほうれん草のお浸し 味噌汁	鮭	ほうれん草・人参 南瓜・えのき	石垣もち 牛乳
19	水	煮	肉じゃが	もやしのナムル すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・えのき・糸蒟蒻・パレイ・ピーマン	もやし・胡瓜・人参・ほうれん草 豆腐・若布	しらすマヨネーズピザ 牛乳
20	木	炒	鶏レバーの炒めもの	ポテトサラダ スープ	鶏レバー・玉ねぎ・人参・もやし	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 卵・チンゲン菜	揚げパン 牛乳
21	金	揚	ソフトカツ	シーザーサラダ 味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・クルトン 高野豆腐・もずく	ヨーグルト 牛乳
22	土		ハッシュドビーフ・チーズたまご・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・ピーマン	卵・チーズ・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	ムーンライト ヤクルト
24	月	汁	ねばねば冷やしうどん	ししゃもの塩焼き	鶏ミンチ・玉ねぎ・納豆・とろろ・オクラ・人参・麵	ししゃも	ツナサンド 牛乳
25	火	焼	ピーマンとチーズの肉巻き	ブロッコリーとエビの ゴロッとサラダ 味噌汁	牛肉・ピーマン・チーズ	ブロッコリー・ムキエビ 茄子・油揚げ	フルーツポンチ 牛乳
26	水	丼	そばろ丼	海藻サラダ すまし汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参	海藻MIX・若布・胡瓜・カニカマ 大根・しめじ	やせうま 牛乳
27	木	炒	豚肉とニラのスタミナ炒め	温野菜 スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ニラ	南瓜・人参・コーン 卵・蒲鉾	アイスクリーム・リッツ 牛乳
28	金	揚	魚のいそべ揚げ	キャベツの和え物 味噌汁	赤魚	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ 豆腐・えのき	黒ゴマスティック 牛乳
29	土		ミートスパゲッティー・粉ふき芋・トマト・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・なす・ピーマン・麵	パレイ・トマト・レーズンロール・牛乳	プチケーキ ヤクルト
31	月		ハンバーグ	彩り野菜 スープ	牛ミンチ・玉ねぎ・卵	ブロッコリー・人参・コーン ベーコン・パレイ	フライドポテト カルピス

●・・・おやつ献立によっては給食の際につくことがあります ● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります



七夕にはそうめん

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になるいと言われていいます。冷たくて食べやすく、この時季にぴったりの食べ物です。そうめんの中にはピンクや緑の色がついている麺があり天の川に見立てることができます。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には魔除けの意味がこめられています。



すごいぞ！夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーが蓄まっています。それぞれの効能を意識して、いっぱい食べてくださいね。



汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。



日焼けした肌を回復させる。

保育園での食育活動 ②

5月にゆり組・ひまわり組さんが植えた夏野菜がぐんぐん育ち、収穫時期を迎えています。水やりの時には「おおきくなあれ」と言いながら生長を心待ちにしていた子ども達。収穫した野菜は、保育園の給食で食べたいと思います。

