



7月給食予定献立表



平成30年7月1日
ひかり・第二・第三・第四ひかり保育園

日曜日	9時30分 おやつ (3未)	昼食			3時 おやつ
		主食	献立名	材料名	
2月	牛乳 えび満月	ごはん	白身魚の梅マヨ焼き ほうれん草のおひたし なめこの味噌汁	米 麦 ・ さごし 梅干し ごま マヨネーズ ・ ほうれん草 キャベツ ちくわ ・ なめこ 玉葱 豆腐 味噌 葱	麦茶 たこ焼き
3火	スキムミルク 動物ビスケット	ふりかけ ごはん	ゴーヤチャンプルー 春雨スープ 胡瓜とわかめの酢の物	米 麦 ふりかけ ・ 豚肉 ゴーヤ 人参 豆腐 卵 かつお節 ・ 胡瓜 カニカマ キャベツ わかめ 人参 ・ 春雨 きくらげ なら	牛乳 きな粉せんべい
4水	牛乳 白い風船	パン	ピーマンの肉詰め サラスパサラダ コンソメスープ	バターロール ・ ピーマン 合挽肉 玉葱 卵 パン粉 ケチャップ ・ サラスパ 胡瓜 人参 ツナ ドレッシング ・ キャベツ ベーコン 玉葱 パセリ	麦茶 ゆかりおにぎり
5木	麦茶 セサミスティック	ごはん	肉じゃが 大豆サラダ 切り干し大根の味噌汁	米 麦 ・ 牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 糸こんにゃく GP ・ 大豆 胡瓜 しらす干し キャベツ ドレッシング ・ 切り干し大根 わかめ 味噌 葱	フルーツポンチ
6金	ミルミル	ごはん	きらきら寿司 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 七夕すまし汁	米 チーズ ハム 胡瓜 さやえんどう 人参 錦糸卵 ・ 鮭 ・ ほうれん草 もやし コーン しらす干し ・ かまぼこ えのき茸 三つ葉	七夕ゼリー
7土	麦茶 せんべい	うどん	冷やしうどん ハッシュドポテト マスカットゼリー	うどん 人参 胡瓜 コーン かつお節 油揚げ ・ ハッシュドポテト ・ マスカットゼリー	牛乳 ビスケット
9月	オレンジ	ごはん	ミートボール チーズ もやしと豆苗のナムル 卵スープ	米 麦 ・ ミートボール ・ チーズ ・ もやし 豆苗 ハム 小松菜 ごま油 ・ カニカマ えのき 玉葱 卵 葱	フルーチェ
10火	牛乳 ハーベスト	ごはん	えびの中華煮 レモン酢和え ワンタンスープ りんご	米 麦 ・ えび さつま芋 ピーマン 人参 ケチャップ ・ キャベツ 胡瓜 ハム レモン ・ ワンタン 干し椎茸 なら ・ りんご	麦茶 わらび餅
11水	スキムミルク きな粉せんべい	ごはん	トマトとナスのハヤシライス じゃが芋とアボカドのサラダ チーズ	米 麦 牛肉 玉葱 人参 トマト なす マッシュルーム GP ハヤシルウ ・ じゃが芋 玉葱 アボカド えび マヨネーズ ・ チーズ	麦茶 とうもろこし
12木	麦茶 バタークッキー	ごはん	高野豆腐の卵とじ 大根サラダ とろろ汁	米 麦 ・ 高野豆腐 玉葱 人参 干し椎茸 GP 卵 ・ 大根 胡瓜 ハム コーン ドレッシング ・ うずら卵 とろろ昆布 三つ葉	麦茶 野菜ステック
13金	牛乳 ココナッツサブレ	ごはん	ビビンバ もずくの酢の物 粉ふき芋 グレープゼリー	米 麦 牛肉 人参 コーン もやし 小松菜 生姜 赤味噌 ごま ・ もずく トマト 胡瓜 しらす ・ じゃが芋 青のり ・ グレープゼリー	スキムミルク ココア蒸しパン
14土	麦茶 ウエハース	そば	焼きそば しゅうまい バナナ	中華そば 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉葱 かつお節 青のり ソース ・ しゅうまい ・ バナナ	牛乳 ウエハース
17火	フルーツ和え	ごはん	夏野菜の含め煮 ごぼうのサラダ お麩の味噌汁	米 麦 ・ 豚肉 なすび 人参 ピーマン 厚揚げ かぼちゃ ・ ごぼう 胡瓜 ツナ 人参 マヨネーズ ・ 麩 ちくわ 大根 味噌 葱	カルピス ムーンライトクッキー
18水	麦茶 炭酸せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き れんこんの梅肉和え かきたま汁	米 麦 ・ 鶏肉 ・ れんこん 胡瓜 ハム 梅干し ・ 玉葱 えのき茸 カニカマ 卵 片栗粉 なら	ピーチムース
19木	バナナ	パン	レバーのトマト煮 イタリアンサラダ キャベツのスープ	コッペパン イチゴジャム ・ 鶏肉 鶏レバー 大豆 トマト 生姜 ケチャップ ・ レタス ツナ えのき コーン しめじ ドレッシング ・ キャベツ ベーコン パセリ	麦茶 スマイルポテト
20金	豆乳	ごはん	穴子ご飯 野菜しゅうまい いかときゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	米 麦 穴子の蒲焼き 錦糸卵 青じそ 刻みのり ごま ・ 野菜しゅうまい ・ 胡瓜 いか 人参 ・ 豆腐 なめこ 玉葱 葱	ミロミルク ビスコ するめ
21土	牛乳 クッキー	スパゲティ	ミートスパゲティ 海藻サラダ オレンジゼリー	スパゲティ 合挽肉 人参 玉葱 マッシュルーム GP ケチャップ ソース 粉チーズ ・ 海藻ミックス ドレッシング ・ オレンジゼリー	麦茶 せんべい
23月	スキムミルク マンナ	ごはん	高野豆腐のオランダ煮 ゆかり和え そうめん汁	米 麦 ・ 高野豆腐 いんげん ・ キャベツ 胡瓜 ゆかり ・ そうめん 人参 玉葱 オクラ 葱	りんごジュース ポップコーン
24火	ヤクルト	ごはん	夏野菜カレー 福神漬け コロコロサラダ 牛乳	米 麦 牛肉 玉葱 人参 トマト なす ズッキーニ GP カレールウ ・ 福神漬け ・ 胡瓜 さつま芋 じゃが芋 ハム 干しぶどう マヨネーズ ・ 牛乳	ゆずシャーベット
25水	牛乳 スティックパン	そば	冷麺 揚げ春巻き 冷凍ピーチ	中華そば ハム 胡瓜 トマト 錦糸卵 レモン ごま油 ・ 春巻き ・ 冷凍ピーチ	麦茶 わかめおにぎり
26木	麦茶 ハーベスト	ごはん	鯖の味噌煮 五目おひたし 根菜の味噌汁	米 麦 ・ 鯖 生姜 赤味噌 ・ ほうれん草 人参 もやし キャベツ しらす干し ・ 人参 大根 ごぼう 味噌 葱	牛乳 コーンフレーク
27金	プリン	ごはん	ポテトのチーズ焼き カラフルサラダ 野菜スープ	米 麦 ・ じゃが芋 ベーコン ブロッコリー 玉葱 マヨネーズ ピザチーズ ・ レタス 胡瓜 カラーピーマン ドレッシング ・ もやし 人参 玉葱 セロリ パセリ	アイスココア シガーフライ
28土	野菜ジュース ビスケット	うどん	肉うどん 煮豆 オレンジ	うどん 牛肉 わかめ かまぼこ 葱 ・ 煮豆 ・ オレンジ	飲むヨーグルト せんべい
30月	フルーチェ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え わかめスープ	米 麦 ・ じゃが芋 鶏挽肉 玉葱 さやえんどう こんにゃく ・ ほうれん草 人参 かつお節 もやし ・ わかめ えのき ・	スキムミルク クラッカーサンド
31火	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉の葱味噌焼き ひじきのサラダ かぼちゃの味噌汁 キウイ	米 麦 ・ 豚肉 葱 赤味噌 ・ ひじき キャベツ コーン ツナ ドレッシング ・ かぼちゃ 玉葱 なら ・ キウイ	牛乳 フレンチトースト

※ 鉄分・カルシウム強化のため、毎日 いりこ を食べています。

夏野菜をしっかり食べよう！

夏野菜は太陽の光をたくさん浴びたつぷり水分を含みます。色彩が美しく色鮮やかな果菜類が主で体の中にもった熱を体の外に出したり、不足しがちなビタミンを多く含むため夏バテ予防に最適です。夏野菜には、キュウリ・トマト・ナス・ピーマン・トウモロコシなどがあります。その中でもキュウリ・トマトは約95%が水分でたくさん食べることでより水分補給の効果も得られます。保育園でも夏野菜を使った季節の献立を取り入れています。これからもっと暑くなりますが夏野菜をしっかり食べ栄養素を蓄えて元気いっぱい夏を乗り切りましょう！

今月の食育目標

◎ 3歳未満児・・・自分で食べようとする意欲を持ち、食事の前後に挨拶をしようとする。

◎ 3歳以上児・・・野菜の栽培・収穫を通して、食材への興味関心を持つ。

