

7月の予定献立

平成27年度

(給食目標) バランスのよい食事をよくかんで食べましょう

まどか保育園

日	曜	献立名(主菜、副菜、汁、果物)材料名	飲み物	3時おやつ 飲み物
1	水	鶏団子とトマトのスープ (鶏ミンチ 深ねぎ 人参 玉葱 トマト) 切り昆布と野菜の中華風ごまだれ (昆布 キャベツ 人参) バナナ	牛乳	ミルクくずもち 麦茶
2	木	枝豆の寄せ焼き (鶏ミンチ 小葱 生姜 枝豆) 南瓜のソテー ミニトマト オクラ 吸物 (かまぼこ チンゲン菜 しいたけ)	スキムミルク	レーズンパン 牛乳
3	金	魚の南蛮漬 (魚 酢 砂糖 しょうゆ) 小松菜の五目あえ (小松菜 人参 しめじ うす揚げ 糸こんにゃく) 桜えびの卵スープ (桜えび 卵 三つ葉)	麦茶	豆腐のケーキ 牛乳
4	土	卵の五目あんかけ (卵 人参 玉葱 もやし しいたけ) 海藻サラダ (海藻 きゅうり コーン レタス キャベツ) 味付けのり	牛乳	おかし
6	月	南瓜のシチュー (鶏肉 南瓜 人参 玉葱 シチューの素) トマトの冷や奴 (豆腐 小葱 トマト きゅうり) しそ昆布	麦茶	黒ごまクッキー 牛乳
7	火	<七夕> 七夕そうめん エビとインゲンのソテー 枝豆 チーズ アメリカンチェリー 一口ゼリー	麦茶	とろけるチョコ生ロール 牛乳
8	水	ヘルシーミートローフ (豚ミンチ 豆腐 玉葱) 大根の炒り煮 (牛肉 大根 人参 しいたけ コンニャク ニンニク) 吸物 (卵豆腐 麩 かまぼこ 三つ葉)	ミロスキムミルク	フライドポテト 牛乳
9	木	豆カルシウム天ぷらかき揚げ (大豆 人参 竹輪 しらす さつま芋 コーン) ゴーヤとツナのサラダ (ゴーヤ シーチキン 生姜 人参 ハム) ゆで卵 なめこ汁 (なめこ 豆腐 小葱)	麦茶	フレンチトースト 牛乳
10	金	鯛の中華風焼き (魚 玉葱 しいたけ きくらげ 春雨) さつま芋のサラダ (さつま芋 ハム きゅうり 人参) チンゲン菜としいたけスープ (チンゲン菜 しいたけ)	牛乳	フルーチェ 麦茶
11	土	筑前煮 (鶏肉 人参 ごぼう れんこん かまぼこ しいたけ こんにゃく じゃが芋) 吸物 (豆腐 竹輪 小葱) バナナ ふりかけ	牛乳	おかし
13	月	ちゃんぽん (麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ もやし イカ エビ) ひじきの白和え (ひじき 人参 豆腐) 枝豆 梅干し	スキムミルク	フルーツの盛り合わせ 牛乳
14	火	お弁当の日	麦茶	焼きりんごパン 牛乳
15	水	誕生会(ガーリックチャーハン チキンフラワー 法蓮草とコーンのソテー ミニトマト レタスのスープ デラウェア メロン)	牛乳	ケーキ カルピス
16	木	魚の西京焼き (魚 みそ 砂糖 みりん) 野菜のゆかり和え (キャベツ 人参 きゅうり ゆかり) かみなり汁 (豆腐 しいたけ 人参 大根 ごぼう 生姜)	牛乳	甘辛団子 麦茶
17	金	ひじきバーグ (合挽 人参 玉葱 ひじき) 人参のごまみそ炒め アスパラ ミニトマト すりみ汁 (すりみ 玉葱 小葱)	麦茶	サンドイッチ 牛乳
18	土	中華スープ (深ねぎ 春雨 しいたけ 人参 玉葱 アスパラ) キャベツときゅうりの昆布あえ (キャベツ きゅうり 塩昆布) 一口ゼリー	牛乳	おかし
20	月	海の日		
21	火	肉みそスパゲッティ (麺 豚ミンチ 人参 玉葱 もやし グリンピース) ニラとえのきのスープ (ニラ えのき 豆腐 かまぼこ) 枝豆 アメリカンチェリー	麦茶	豆腐きなこドーナツ 牛乳
22	水	魚のカレームニエル (魚 カレー粉) 大豆と梅肉のうめ〜サラダ (大豆 梅干し ワカメ ちりめん) さつま汁 (さつま芋 人参 こんにゃく 揚げ豆腐 ワカメ)	黒糖スキムドリンク	お好み焼き 牛乳
23	木	カップグラタン (マカロニ 玉葱 ブロッコリー) 納豆和え (納豆 人参 オクラ 法蓮草 糸こんにゃく) 大根のおかかステーキ (人参 玉葱 じゃが芋) 人参のポタージュスープ (人参 玉葱 じゃが芋)	牛乳	冷しぜんざい 麦茶
24	金	オムレツ (豚ミンチ 人参 玉葱 じゃが芋) ピーマンのソテー ミニトマト アスパラ コンソメスープ (ベーコン 人参 玉葱)	牛乳	スイカ 麦茶
25	土	芋だんご汁 (鶏肉 じゃが芋 ごぼう 人参 大根 しいたけ 小葱) 人参ドレッシングのグリーンサラダ (人参 きゅうり レタス トマト) 桜えびのふりかけ	牛乳	おかし
27	月	トマトの冷やし中華 (麺 トマト きゅうり ハム 小葱 生姜) 大豆と昆布の甘煮 (大豆 昆布) オレンジ	麦茶	ヨーグルトバンケーキ 牛乳
28	火	すりみのしそ巻き揚げ (すりみ 青しそ 人参 玉葱 インゲン 豆腐) 五目きんぴら (ごぼう 人参 竹輪 糸こんにゃく コーン) ワカメスープ (ワカメ かまぼこ ごま)	牛乳	焼きおにぎり 麦茶
29	水	魚のみそマヨネーズ焼き (魚 玉葱 しめじ 味噌 マヨネーズ) 切り干し大根の煮物 (切り干し大根 人参 こんにゃく 絹さや) 吸物 (豆腐 麩 しいたけ 三つ葉) バナナ	ココアスキムミルク	とうもろこし 牛乳
30	木	マーボーなす (豚ミンチ なす 人参 玉葱 深ねぎ ニンニク ニラ) ポテトサラダ (じゃが芋 ハム きゅうり 人参) みそ汁 (玉葱 揚げ豆腐 小葱)	牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶
31	金	スタミナカレー (牛肉 人参 玉葱 じゃが芋 ニンニク 生姜 大豆) 七色なます (大根 人参 きゅうり うす揚げ 糸こんにゃく しいたけ) 福神漬	牛乳	アイス 麦茶

夏がやってきました。気温が高く、日差しの強い日には、クーラーの効いた室内にこもって、冷たい物を飲んだり食べたくくなります。でも、汗をかいて体から熱を出し、バランス良くいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって夏バテしやすくなってしまいます。十分に寝る、しっかり遊ぶ、きちんと食べるを心がけて、夏バテに負けない体を

