7月 給食たより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		
1	水	揚げ鶏の味噌がらめ しらすと胡瓜のサラダ ごはん 花麸のすまし汁	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米 花麸	鶏肉・赤みそ しらす	きゅうり・人参・キャベツ・かぼちゃ ほうれん草・えのきたけ	ヨーグルト お茶	ミレービスケット 牛乳
2	木	ハンバーグ夏野菜ソース ポテトフライ グリーンサラダ 麦入りごはん スープ	油 じゃがいも・油 油・砂糖 米・押麦	ハンバーグ	なす・ピーマン・トマト ブロッコリー・白菜・きゅうり・人参 オクラ・コーン・わかめ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝｿﾌﾄせんべい お茶	今川焼き 牛乳
3	金	わかめうどん さつま芋フライ 牛肉ととうがんの煮物 フルーツ（バナナ）	うどん さつま芋・油 砂糖・でん粉	生揚げ 牛肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 冬瓜・人参・グリンピース バナナ	チーズ お茶	サケおにぎり お茶
4	土	夏野菜のチャーハン 中華スープ（わかめ・ながねぎ） オレンジ	米・押麦・油・調合ごま油 白ごま	豚ひき肉・しらす	玉ねぎ・コーン・ピーマン・人参・青じそ（大葉） 青ねぎ・わかめ オレンジ	フルーツ（バナナ） お茶	野菜クラッカー お茶
6	月	和風ニラ玉 切干大根サラダ 麦入りごはん 中華スープ	油・でん粉 砂糖・調合ごま油 米・押麦	卵・ちくわ	ニラ・玉ねぎ 切干大根・人参・きゅうり・黄パプリカ 白菜・グリーンアスパラガス・コーン	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝｿﾌﾄせんべい お茶	アスパラガスビスケット 牛乳
7	火	そぼろ寿司 じゃがいもフライ すまし汁 お星さまゼリー	米・砂糖・油 じゃが芋・油 そうめん 七夕ゼリー	鮭ほぐし	さやえんどう オクラ・わかめ・生しいたけ・コーン	チーズ お茶	フルーツ杏仁 牛乳
8	水	マーマレードチキン 白菜とほうれん草のあおさ和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マーマレード 白ごま 米 巻麸	鶏肉 ちくわ みそ	 白菜・ほうれん草・人参・あおさのり えのきたけ・青ねぎ	鉄分ウエハース お茶	せんべい（雪の宿） いりこ 牛乳
9	木	アジフライ ベーコンとなすのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 油・砂糖 米・押麦 さつま芋	あじ ベーコン 油揚げ・みそ	 なす・玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・しめじ	ヨーグルト お茶	豆乳プリン 牛乳
10	金	カレーライス ころころサラダ フルーツ（バナナ）	米・じゃが芋・油・カレーフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)	豚肉・鶏レバー チーズ・さつま揚げ	玉ねぎ・人参 コーン・ブロッコリー・きゅうり バナナ	ちょぼちょぼクッキー お茶	ホットドッグ 牛乳
11	土	豚肉と白菜のうどん ひじきと高野豆腐の煮物 ぶどうゼリー	うどん・砂糖 油・砂糖 ゼリーぶどう	豚肉 凍り豆腐	白菜・人参・青ねぎ・だし昆布 ひじき・人参・さやえんどう	きなこせんべい お茶	星たべよ お茶
13	月	豚肉とかぼちゃの煮物 チンゲン菜とえのきのゆかり和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	砂糖 ゆかり 米・押麦 おつゆ麸	豚肉 みそ	かぼちゃ・玉ねぎ・さやいんげん チンゲン菜・人参・えのきたけ 大根・わかめ オレンジ	豆乳ウエハース お茶	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝｿﾌﾄせんべい 牛乳
14	火	鶏肉の塩こうじ揚げ ツナサラダ ごはん スープ	小麦粉・でん粉・油・塩こうじ 砂糖・オリーブ油 米 じゃが芋	鶏肉 ツナフレーク 豆腐	にんにく・しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス・レモン果汁 ほうれん草・コーン	チーズ お茶	黒糖ホットケーキ 牛乳
15	水	白身魚ののりマヨネーズ焼 うす揚げと小松菜の煮浸し 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米・押麦	ホキ 油揚げ・しらす みそ	あおさのり 小松菜・ブロッコリー・赤パプリカ 白菜・まいたけ・青ねぎ	鉄分ウエハース お茶	野菜かりんとう いりこ 牛乳
16	木	冷やし中華 肉しゅうまい がんもの煮物 フルーツ（バナナ）	中華麺・調合ごま油・砂糖 砂糖	ハム・錦糸卵 肉しゅうまい がんもどき	きゅうり・緑豆もやし・わかめ ごぼう・人参・グリンピース バナナ	たまごボーロ お茶	ぶどうゼリー お茶
17	金	夏野菜マーボー 野菜サラダ 麦入りごはん フルーツ（メロン）	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米・押麦	豆腐・豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・コーン・生しいたけ・ピーマン・なす ブロッコリー・人参・キャベツ メロン	ヨーグルト お茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳
18	土	豚丼 白菜とオクラの和え物 ピーチゼリー	米・砂糖・でん粉 ゼリー	豚肉	人参・玉ねぎ 白菜・人参・オクラ	フルーツ（バナナ） お茶	ほたほた焼 お茶
20	月	サケのごま煮 ハムとほうれん草のソテー 麦入りごはん すまし汁	でん粉・白ごま じゃが芋・油 米・押麦 そうめん	さけ ハム	 ほうれん草・人参・玉ねぎ わかめ・青ねぎ・えのきたけ	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝｿﾌﾄせんべい お茶	きなこせんべい 牛乳
21	火	鶏肉のカレー風味焼 コーンサラダ ひじき豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・カレーパウダー・トマトケチャップ マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米	鶏肉 大豆 みそ	 コーン・白菜・もやし・きゅうり・玉ねぎ ひじき・人参 白菜・緑豆もやし・青ねぎ	鉄分ウエハース お茶	バナナ蒸しパン 牛乳
22	水	ビビンバ丼 キャベツとブロッコリーの梅風味和え 味噌汁 フルーツ（黄桃）	米・油・白ごま・調合ごま油・砂糖・焼き肉のたれ	牛肉 油揚げ・みそ	小松菜・緑豆もやし・大根・人参 キャベツ・ブロッコリー・練り梅 小松菜・まいたけ 黄桃(缶詰)	ちょぼちょぼクッキー お茶	源氏パイ かみかみこんぶ 牛乳
25	土	焼うどん 平天と小松菜のお浸し 味噌汁	うどん・油・でん粉	豚肉・かつお節 さつま揚げ 豆腐・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・あおさのり 小松菜 しめじ・青ねぎ	ハッピーターン お茶	ベジスナック お茶
27	月	炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え 麦入りごはん フルーツ（メロン）	油・砂糖・調合ごま油 米・押麦	豆腐・豚肉・卵 ツナフレーク	玉ねぎ・赤パプリカ・ニラ・しめじ・しょうが ブロッコリー・人参 メロン	チーズ お茶	たい焼 牛乳
28	火	ツナとかぼちゃのグラタン 夏野菜サラダ コッペパン とうがんミニボトフ 牛乳	油・パン粉・クリームシチューミックス 砂糖・オリーブ油 コッペパン	ツナフレーク・ミックスチーズ ウインナー 牛乳	かぼちゃ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参 オクラ・赤パプリカ・コーン・レモン果汁 冬瓜・人参・ドライパセリ	野菜クラッカー お茶	きなこマカロニ お茶
29	水	白身魚の甘辛煮 ベーコンと小松菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 油 米・押麦	ホキ ベーコン 油揚げ・みそ	しょうが 小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・まいたけ	鉄分ウエハース お茶	ソフトサラダ 牛乳
30	木	冷やしうどん 鶏肉の香味揚げ フルーツ（オレンジ）	うどん・白ごま 小麦粉・油	錦糸卵・ハム 鶏肉	きゅうり・わかめ パセリ オレンジ	たまごボーロ お茶	スイートポテト 牛乳
31	金	豚肉の五目炒め ツナサラダ 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 油・砂糖 米・押麦 じゃが芋	豚肉 ツナフレーク 豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・しめじ・ニラ ほうれん草・キャベツ 青ねぎ	ヨーグルト お茶	大豆マフィン 牛乳

認定こども園金生幼稚園

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。