



7月の献立表

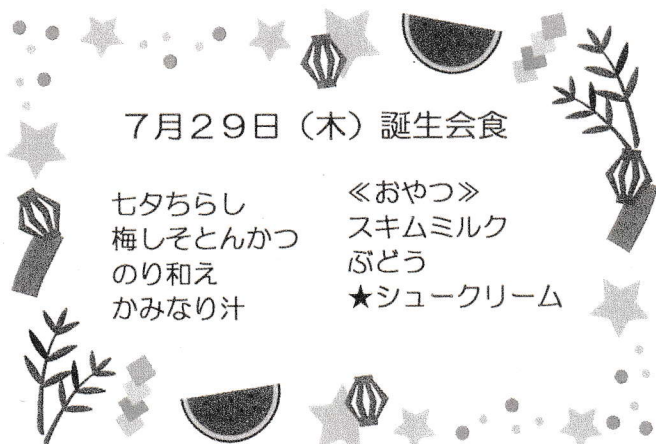


2021.6.30

日曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
		赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	木 カニクリームコロッケ 付け合わせ レタスのスープ	カニカマ 卵	マーガリン じゃが芋	玉ねぎ、コーン、水菜、トマト、 レタス、人参、しめじ、パセリ、 キャベツ	食パン 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク バナナ ★丸ボーロ
2 16	金 鮭のかわり焼き 酢の物 玉ねぎのみそ汁	鮭 卵 豆腐	油 さつま芋	キャベツ、人参、もやし、 玉ねぎ、えのき、葉ねぎ、 わかめ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク 生パン ★芋かりんとう
3 24	土 マーボーナス もやしのナムル	豚ひき肉 大豆 ちくわ	ごま油 春雨 ごま	にんにく、しょうが、人参、 玉ねぎ、ナス、葉ねぎ、 もやし、ブロッコリー、コーン	ごはん 	牛乳 ミルクパン	スキムミルク 3日 ヨーグルト お菓子 24日 オレンジ お菓子
5 19	月 鶏のトマト煮 枝豆とさつま芋のサラダ コンソメスープ	鶏もも 大豆 卵	油 さつま芋 マヨネーズ	玉ねぎ、ホールトマト、りんご、 枝豆、かぼちゃ、人参、 キャベツ、小松菜、しめじ	ロールパン 	牛乳 せんべい	ミロミルク ★カラメルバナナマフィン
6 20	火 さばのカレー揚げ おくらのおかか和え 豆腐のみそ汁	さば 豆腐	油	おくら、きゅうり、きゃべつ、 人参、もやし、玉ねぎ、 冬瓜、ナス、ほうれん草	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク スイカ お菓子
7 21	水 ハヤシライス 青じそサラダ	豚肉 魚肉ソーセージ ベーコン	油 マヨネーズ じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、枝豆、 きゃべつ、水菜、青じそ、 コーン	ごはん 	牛乳 サブレ	スキムミルク りんご ★ベーコンポテトパン
8 31	木 鶏と冬瓜の煮物 具だくさん卵焼き	鶏もも 鶏ムネ 厚揚げ 卵 ベーコン	油 じゃが芋	冬瓜、人参、玉ねぎ、 グリーンピース、ほうれん草	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク バナナ お菓子
9 30	金 白身魚のみそマヨ焼き ツナとゴーヤの中華サラダ わかめのスープ	白身魚 ツナ 豆腐 卵	マヨネーズ ごま油 ごま	玉ねぎ、ゴーヤ、きゅうり、 人参、もやし、玉ねぎ、	ごはん 	牛乳 ビスケット	★フルーツポンチ お菓子
12 26	月 焼きそば 鶏とごぼうのスープ	豚肉 いりこ さつま揚げ 鶏もも 卵	ごま油 中華麺	きゃべつ、人参、もやし、 玉ねぎ、ピーマン、葉ねぎ ごぼう、冬瓜、しめじ	麺 	牛乳 ミルクパン	ほうじ茶 ★おにぎり いりこ
13 27	火 あじの南蛮漬け 五目煮豆 きのこのみそ汁	あじ 大豆	油	玉ねぎ、きゅうり、パプリカ、人参 こんにゃく、レンコン、ほうれん草 昆布、なめこ、えのき、かぼちゃ	ごはん 	牛乳 せんべい	スキムミルク 生パン お菓子
14 28	水 ブルコギ丼 ひじきのゴママヨサラダ	豚肉 油揚げ 卵	ごま油 ごま マヨネーズ	人参、玉ねぎ、もやし、しめじ、 しらたき、にら、ひじき、 きゃべつ、水菜	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク メロン お菓子
10 17	土	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。				牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ お菓子

※3歳以上児クラスは麺の日、白ごはんはいりません。

★は手作りおやつの日です。



7月29日（木）誕生会食

七ツちらし
梅しそとんかつ
のり和え
かみなり汁

《おやつ》
スキムミルク
ぶどう
★シュウクリーム



果物を食べよう



夏はスイカやメロン、ももやぶどうなどたくさんの果物が旬をむかえます。

果物には、ビタミン、ミネラル、糖質、食物繊維などが多く含まれ、日頃の食事だけでは不足しがちな栄養素を摂取することができます。

果物に含まれる糖質は、脳や体を動かすエネルギー源となるので、朝食やスポーツの前に食べるのがオススメです。ビタミンやミネラル食物繊維には、体の調子を整えたり、むくみをとってくれる働きがあります。

ぜひご家庭でも今が旬の果物、取り入れてみてください。