



# 7月 給食予定献立表



令和4年6月30日 小柳保育園

日	曜日	全 員 献 立	赤の食品 (血や肉をつくる)	緑の食品 (体の調子をよくする)	黄色の食品 (熱や力になる)	おやつ	
1	金	とうもろこしごはん ちゃんぽんスープ 餃子 中華きゅうり オレンジ	豚肉・なると・えび 餃子・牛乳	コーン・きやべつ・もやし・人参 玉ねぎ・きくらげ・きゅうり・オレンジ	ごはん ちゃんぽんスープ	牛乳 おかし	
2	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	鶏もも・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
4	月	塩ラーメン パイン缶	焼豚・なると・卵 わかめ・牛乳	もやし・水菜・長ねぎ・メンマ パイン缶	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
5	火	<七夕集会>そぼろご飯 天の川そうめん 星ポテ ウインナー サラダ メロン ゼリー	とりひき・卵 ウインナー・牛乳	きゅうり・人参・おくら・長ねぎ・椎茸 レタス・コーン・きゅうり・メロン・ゼリー	ごはん・油 そうめん・星ポテ	ジョア おかし	
6	水	ごはん あじの大葉フライ コールスローサラダ かぼちゃ煮 きのこの味噌汁 パナナ	あじの大葉フライ 油揚げ・牛乳	きやべつ・人参・コーン・かぼちゃ しめじ・えのき・パイン缶	ごはん 油・マヨ	牛乳 おかし	
7	木	パン コーンクリームコロッケ 人参サラダ ほうれん草ソテー 春雨スープ オレンジ	ベーコン・卵 牛乳	人参・りんご・玉ねぎ・ほうれん草 しめじ・長ねぎ・オレンジ	パン・コロッケ 春雨	牛乳 おかし	
8	金	ひじきごはん えびカツ ブロッコリー 豚汁風味噌汁 パイン缶	ひじき・油揚げ・えびカツ 豚肉・牛乳	人参・椎茸・ブロッコリー・大根 玉ねぎ・パイン缶	ごはん 油	牛乳 おかし	
9	土	<ばら組お泊り保育>キーマカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚ひき肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
11	月	きつねうどん オレンジ	おいなりさん・卵 わかめ・板かま・牛乳	ほうれん草・長ねぎ オレンジ	うどん	牛乳 おかし	
12	火	ごはん 焼肉 もやしナムル トマト きやべつと油揚げの味噌汁 パナナ	豚肉・油揚げ 牛乳	玉ねぎ・もやし・ほうれん草 人参・トマト・きやべつ・パナナ	ごはん	牛乳 おかし	
13	水	ごはん 魚の香味焼き おくらのなめたけ和え ひじき煮 卵と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	さば・卵・ひじき 牛乳	おくら・なめたけ・人参・わかめ れんこん・玉ねぎ・パイン缶	ごはん 糸コン	牛乳 おかし	
14	木	<お誕生会>パン スパゲティミートソース 大根サラダ 炒り玉子 野菜スープ メロン ゼリー	豚ひき肉・卵 ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり きやべつ・コーン・メロン・ゼリー	パン スパゲティ	ヤクルト ケーキ	
15	金	焼き鳥丼 もやしと小松菜の和え物 トマト もずくの味噌汁 すいか	鶏もも・ベーコン 豆腐・もずく・牛乳	玉ねぎ・もやし・人参・小松菜 トマト・すいか	ごはん・マヨ 焼き鳥のタレ	牛乳 おかし	
16	土	 お弁当の日 					幼児果汁 おかし
19	火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナ和え ハム わかめと板麩の味噌汁 パイン缶	牛肉・ツナ・わかめ ハム・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー パイン缶	ごはん・板麩 糸コン・じゃがいも	牛乳 おかし	
20	水	ごはん さんまの梅煮 きんぴらごぼう ウインナー きゅうりの酢の物 白菜の味噌汁 すいか	さんまの梅煮・油揚げ わかめ・ウインナー・牛乳	牛蒡・人参・きゅうり・白菜 すいか	ごはん 炒りごま	牛乳 おかし	
21	木	パン 冷しゃぶサラダ 人参煮 きのこスパ 卵スープ パナナ	豚肉・ベーコン 卵・牛乳	レタス・きゅうり・人参・しめじ 玉ねぎ・万能ねぎ・パナナ	パン スパゲティ	牛乳 おかし	
22	金	ふりかけごはん メンチカツ 千切りサラダ けんちん汁 オレンジ	メンチカツ・鶏もも 豆腐・牛乳	きやべつ・人参・きゅうり・大根・椎茸 牛蒡・長ねぎ・万能ねぎ・オレンジ	ごはん・油 糸コン・ふりかけ	牛乳 おかし	
23	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	牛乳・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	
25	月	味噌カレー牛乳ラーメン オレンジ	焼豚・なると・わかめ 牛乳	もやし・メンマ・長ねぎ オレンジ	中華麺・バター ラーメンスープ	牛乳 おかし	
26	火	<夏祭りごっこ>焼きそば たこ焼き サラダ フランクフルト スープ パイン缶	豚肉・フランク・わかめ サラダファミリー・牛乳	きやべつ・トマト・きゅうり・レタス 長ねぎ・パイン缶	焼きそば 油・たこ焼き	ジュース ポップコーン	
27	水	ごはん 鮭フライ 千キャベツ ポテトサラダ なめこと大根の味噌汁 すいか	鮭フライ・ハム 牛乳	きやべつ・きゅうり・玉ねぎ 人参・なめこ・大根・パナナ	ごはん 油・マヨ	牛乳 おかし	
28	木	ごはん 揚げ豆腐あんかけ 板かま 小松菜の胡麻和え なすの味噌汁 パナナ	豆腐・とりひき・板かま 油揚げ・牛乳	人参・玉ねぎ・さざげ・小松菜 なす・パナナ	ごはん・片栗粉 白ごま・油	牛乳 おかし	
29	金	納豆ごはん 豚汁 スパゲティサラダ パナナ	納豆・焼き豆腐・ハム 豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ・長ねぎ・しめじ 牛蒡・白菜・きやべつ・きゅうり・パナナ	ごはん・糸こん スパゲティ・マヨ	牛乳 おかし	
30	土	ポークカレーライス 福神漬け サラダ アンパンマンジュース	豚肉・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・レタス きゅうり・トマト・アンパンマンジュース	ごはん じゃがいも・ルー	牛乳 おかし	

## 土用の丑の日「ウナギ」

土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」という意味でウナギを食べる習慣があります。ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なかなか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

