



7月 給食予定献立表



2020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	水	ごはん 煮魚 みず炒め かぼちゃ煮 ウィンナー 卵と椎茸の味噌汁 オレンジ	赤魚・ポークピッツ 豚肉・卵・牛乳	みず・かぼちゃ・白菜 椎茸・オレンジ	ごはん・ごま 砂糖・糸こんに	牛乳 おかし	
2	木	パン ミートボール えびグラタン 温野菜サラダ ほうれん草とはんぺんのスープ パイン缶	ミートボール・えび はんぺん・卵・牛乳	アスパラ・ブロッコリー・人参 ほうれん草・パイン缶	パン・砂糖 小麦粉・チーズ	牛乳 おかし	
3	金	ふりかけご飯 千切り中華スープ オクラのなめたけ和え ハムカツ すいか	卵・ハムカツ 豚肉・牛乳	人参・長ネギ・椎茸・オクラ 小松菜・すいか	ごはん・ふりかけ 油・春雨	牛乳 おかし	
4	土	チキンカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	とり肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
6	月	醤油ラーメン 春巻き オレンジ	焼豚・たまご・わかめ なると・春巻き・牛乳	メンマ・ほうれん草 ねぎ・オレンジ	ラーメン スープ	牛乳 おかし	
7	火	<七夕集会>海苔巻き 磯とり天 海草サラダ ミニトマト 天の川そうめんスープ メロン ゼリー	納豆・とり天 牛乳	レタス・きゅうり・ミニトマト 人参・おくら・椎茸・メロン	油・そうめん ゼリー・ごはん	牛乳 おかし	
8	水	ごはん さんまのしょうが煮 じゃがいもソテー ハム 小松菜お浸し わかめと玉ねぎの味噌汁 すいか	さんまの生姜煮 ハム・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ すいか・わかめ	じゃがいも・ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
9	木	ごはん とんかつ 千キャベツ スパ炒め なめこと大根の味噌汁 パナナ	豚肉・豆腐 牛乳	キャベツ・玉ねぎ・なめこ 大根・パナナ	ごはん・油 スパゲティー	牛乳 おかし	
10	金	ひじきごはん かきたま汁 肉じゃが 浅漬け オレンジ	牛肉・卵 油揚げ・牛乳	人参・ひじき・椎茸・えのき 玉ねぎ・きゅうり・かぶ・オレンジ	ごはん・片栗粉 糸こんに・じゃがいも	牛乳 おかし	
11	土	ビーフカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	牛肉・卵 サラダファミリー・牛乳	人参 玉ねぎ レタス トマト 福神漬け きゅうり 果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
13	月	きつねうどん チーズ パイン缶	油揚げ・たまご かまぼこ・牛乳	ほうれん草・ねぎ パイン缶	うどん チーズ・砂糖	牛乳 おかし	
14	火	<お誕生会>あぶりやきチキン カレーピラフ 星ポテ コールスローサラダ オニオンスープ ゼリー さくらんぼ	あぶり焼きチキン 豚肉・ベーコン・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・パプリカ キャベツ・きゅうり・さくらんぼ	ごはん・カレー粉 星ポテ・油・ゼリー	牛乳 おかし	
15	水	ごはん 焼き魚 ひじき煮 白菜のおかか和え 煮豆 豚汁風味味噌汁 すいか	鮭・豚肉 煮豆・牛乳	ひじき・人参・れんこん 白菜・人参・大根・すいか	ごはん・糸こんに 油	牛乳 おかし	
16	木	ミートソース グリーンサラダ いり卵 野菜スープ オレンジ	豚肉・卵 牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・アスパラ キャベツ・コーン・オレンジ	パン・砂糖 スパゲティー・バター	牛乳 おかし	
17	金	ポークカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	豚肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
18	土	納豆ご飯 豚汁 マカロニサラダ パナナ	豚肉・焼豆腐・納豆・牛乳 魚肉ソーセージ	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・白菜 きゃべつ・ごぼう・長ネギ・パナナ	ごはん・マカロニ・糸こんに マヨネーズ・じゃがいも	牛乳 おかし	
20	月	中華ざる おさつスティック すいか	焼豚・卵・なると 牛乳	万能ねぎ・メンマ カイワレ大根・すいか	中華麺・めんつゆ おさつスティック	牛乳 おかし	
21	火	ごはん 酢豚風 ブロッコリーのツナ和え 板かま きのこと油揚げ味噌汁 オレンジ	唐揚げ・板かま ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのき ブロッコリー・しめじ・オレンジ	ごはん 酢豚の素・油	牛乳 おかし	
22	水	ごはん 魚の香味焼き 春雨サラダ 枝豆 ハム なめこと豆腐の味噌汁 パナナ	さば・魚肉ソーセージ ハム・牛乳・豆腐	きゅうり・枝豆 なめこ・パナナ	ごはん・春雨・マヨネーズ 小麦粉・砂糖	牛乳 おかし	
25	土	キーマカレーライス 福神漬け サラダ 果汁	豚ひき肉・たまご サラダファミリー・牛乳	人参・玉ねぎ・レタス・トマト 福神漬け・きゅうり・果汁	ごはん・ルー じゃがいも・油	牛乳 おかし	
27	月	ちゃんぽんラーメン パイン缶	豚肉・なると・わかめ えび・牛乳	人参・玉ねぎ・きくらげ・もやし きゃべつ・パイン缶	スープ・ごはん 砂糖	ヨーグルト おかし	
28	火	ごはん 十和田バラ焼き風 もやしナムル トマト もずくと豆腐味噌汁 オレンジ	豚肉・豆腐 もずく・牛乳	玉ねぎ・もやし・人参・トマト きゅうり・オレンジ	ごはん 砂糖	牛乳 おかし	
29	水	<夏祭りごっこ> 焼きそば フランク サラダ スープ すいか	豚肉・フランク わかめ・牛乳	長ねぎ・キャベツ・人参・レタス トマト・きゅうり・コーン・すいか	焼きそば麺 たこ焼き・油	たこ焼き かき氷	
30	木	愛情弁当			フルーツのヨーグルト和え 幼児果汁		
31	金	親子丼 大根サラダ 具沢山味噌汁 パナナ	鶏もも・卵 ツナ・豆腐・牛乳	大根・きゅうり・なす・長ねぎ ほうれん草・舞茸・パナナ	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし	

◎材料その他の都合により、変更になる場合もありますのでご了承ください。
◎18時以降の延長の際は、おにぎり又はパンと飲み物が出ます。



<体を冷やしてくれる食べ物>

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱をとったり汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

