



7月 給食予定献立表



令和3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 (腸や力になる)	おやつ	
1	木	パン スパニッシュオムレツ クリームコロッケ グリーンサラダ わかめと麩のスープ オレンジ	ベーコン・卵 サラダファミリー・牛乳	ほうれん草・レタス・きゅうり ブロッコリー・わかめ・オレンジ	パン・コロッケ じゃがいも・油・麩	牛乳 おかし	
2	金	ひじきごはん 白身魚の竜田揚げねぎソース もやしの胡麻和え 千切りスープ パナナ	白身魚の竜田揚げ 油揚げ・豚肉・牛乳	ひじき・椎茸・長ねぎ・きゅうり もやし・人参・菊・きくらげ・パナナ	ごはん・油 ごま・春雨	牛乳 おかし	
3	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	牛肉・卵 サラダファミリー	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし	
5	月	醤油ラーメン すいか	焼豚・卵・なると 牛乳	ほうれん草・わかめ・メンマ 長ねぎ・すいか	中華麺 ラーメンスープ	牛乳 おかし	
6	火	<七夕集会> 稲荷寿司 天の川そうめん 星ポテ エビ餃子 ハムサラダ メロン ゼリー	おいなりさん・エビ餃子 ハム・牛乳	人参・長ねぎ・おくら・レタス・かぶ パプリカ・玉ねぎ・きゅうり・メロン	ごはん・油 星ポテ	牛乳 おかし	
7	水	ごはん さんまの蒲焼 中華きゅうり チーズ 切り干し大根煮 わかめと板麩の味噌汁 オレンジ	さんまの蒲焼 大角天	きゅうり・いんげん・切り干し大根 人参・玉ねぎ・わかめ・オレンジ	ごはん・糸こんに チーズ・板麩	牛乳 おかし	
8	木	パン ミートソーススパゲティー 大根サラダ いり卵 はんぺんとほうれん草のスープ パイン缶	豚ひき・はんぺん 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり ほうれん草・パイン缶	スパゲティー パン	牛乳 おかし	
9	金	親子丼 中華春雨サラダ トマト 具沢山味噌汁 パナナ	鶏もも・卵 ハム・牛乳	人参・きゅうり・トマト・舞茸・水菜 大根・長ねぎ・玉ねぎ・パナナ	ごはん 春雨	牛乳 おかし	
10	土	ビーフシチュー ごはん 福神漬け 和風サラダ アンパンマンジュース	牛肉・卵 ツナ	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし	
12	月	味噌カレー牛乳ラーメン すいか	焼豚・なると 牛乳	もやし・わかめ・長ねぎ メンマ・すいか	中華麺 バター・カレー粉	ヨーグルト おかし	
13	火	ごはん から揚げ 小松菜のピーナッツ和え ブロッコリーサラダ なすと油揚げの味噌汁 パナナ	鶏もも 油揚げ・牛乳	小松菜・ブロッコリー・レタス きゅうり・コーン・きゃべつ・パナナ	ごはん・ピーナッツ粉 マヨネーズ	牛乳 おかし	
14	水	ごはん 焼き鮭 もやしナムル ウィンナー おさつスティック 豚汁風味味噌汁 パイン缶	鮭・ウィンナー 豚肉・牛乳	もやし・人参・ほうれん草・大根 玉ねぎ・パイン缶	ごはん おさつスティック	牛乳 おかし	
15	木	<お誕生会> 天丼 トマト 野菜のお浸し 澄まし汁 すいか ゼリー	えび天・いか天 豆腐・牛乳	白菜・アスパラ・人参・玉ねぎ トマト・しめじ・えのき・すいか	ごはん・油 糸こんに	ヤクルト ケーキ	
16	金	ふりかけごはん けんちん汁 ハムカツ 千キャベツ パナナ	鶏肉・ハムカツ 豆腐・牛乳	大根・人参・ごぼう・椎茸 万能ねぎ・キャベツ・パナナ	ごはん・ふりかけ 糸こんに・油	牛乳 おかし	
17	土	<ばら組お泊り保育> ポークカレーライス サラダ 福神漬け 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・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし	
19	月	きつねうどん すいか	おいなりさん・卵 板かま・牛乳	ほうれん草・わかめ・長ねぎ すいか	うどん	牛乳 おかし	
20	火	ごはん 生姜焼き 千キャベツ ポテトサラダ なめこ豆腐の味噌汁 オレンジ	豚肉・ハム 豆腐・牛乳	玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり 人参・なめこ・オレンジ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	牛乳 おかし	
21	水	ごはん 鮭フライタルソース レタス もやしのカレー炒め きゃべつと油揚げの味噌汁 パナナ	鮭フライ・卵 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・ピクルス・レタス・もやし 人参・ピーマン・きゃべつ・パナナ	ごはん・油 マヨネーズ	牛乳 おかし	
24	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	鶏肉・卵 サラダファミリー	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	牛乳 おかし	
26	月	冷やし中華 すいか	ハム・卵 焼豚・牛乳	きゅうり・もやし・トマト すいか	中華麺	ジョア おかし	
27	火	<夏祭りごっこ> 焼きそば たこ焼き フランク サラダ ジュース パイン缶	豚肉・フランク・卵 サラダファミリー・牛乳	きゃべつ・人参・レタス・きゅうり トマト・パイン缶	焼きそば たこ焼き・油	かき氷 ポップコーン	
28	水	ごはん 煮魚 白菜のなめたけ和え 卵焼き 人参煮 ふきと油揚げの味噌汁 オレンジ	赤魚・卵焼き 油揚げ・牛乳	白菜・なめたけ・ふき 人参・オレンジ	ごはん	牛乳 おかし	
29	木	愛情弁当				ゼリー入りフルーツポンチ	
30	金	納豆ご飯 豚汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・豚肉・焼豆腐 ハム・牛乳	人参・牛蒡・白菜・長ねぎ・キャベツ 大根・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ	ごはん マカロニ	牛乳 おかし	
31	土	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・卵 サラダファミリー	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・アンパンマンジュース	ルー・ごはん じゃがいも	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。

<給食室から一言>

そうめんや冷やし中華が美味しい季節になりました。夏バテ予防の為に、具材や副菜などを工夫して栄養バランスに気をつけましょう。7月は園内の行事が盛り沢山です。私たち給食職員も子供たちに七夕や夏祭りなどの伝統を食を通して伝え、食べ物で季節を感じる感性育て、旬の食べ物を伝えるよう工夫していきたいと思ひます。今月も暑さに負けず楽しみましょう！

土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。

