



# 7月 給食予定献立表



令和5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	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・きゅうり レタス・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	
3	月	塩ラーメン りんご	焼豚・なると・卵 わかめ・牛乳	もやし・水菜・長ねぎ・メンマ りんご	中華麺 ラーメンスープ	ヨーグルト おかし	
4	火	ごはん 卵焼き 小松菜の胡麻和え 肉じゃが もずくと油揚げの味噌汁 パナナ	卵焼き・牛肉・もずく 油揚げ・牛乳	小松菜・人参・玉ねぎ パナナ	ごはん・ごま 糸コン・じゃがいも	牛乳 おかし	
5	水	ごはん さんまのしょうが煮 切り干し大根煮 ハム きゅうりサラダ 豚汁風味味噌汁 オレンジ	さんまのしょうが煮・ハム かにかま・豚肉・牛乳	切り干し大根・人参・さきげ きゅうり・玉ねぎ・オレンジ	ごはん・糸コン マヨネーズ	牛乳 おかし	
6	木	〈七夕集会〉そぼろご飯 星コロッケ ウインナー サラダ そうめん汁 ゼリー すいか	鶏ひき肉・卵 ウインナー・牛乳	レタス・ブロッコリー・コーン・人参 おくら・椎茸・万能ねぎ・すいか・ゼリー	ごはん・コロッケ 油・そうめん	牛乳 おかし	
7	金	鮭わかめごはん 千切りスープ つくね串 中華きゅうり パイン缶	鮭・わかめ・豚肉 つくね串・卵・牛乳	人参・長ねぎ・白菜・筍・きくらげ きゅうり・パイン缶	ごはん・春雨 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
8	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・卵 サラダファミリー・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・きゅうり レタス・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	
10	月	えび天うどん すいか	えび天うどん・板かま 卵・わかめ・牛乳	長ねぎ・ほうれん草 すいか	うどん 油	牛乳 おかし	
11	火	ごはん から揚げ もやしのカレー炒め 大根とツナのサラダ わかめと板麩の味噌汁 パナナ	鶏もも肉・ツナ わかめ・牛乳	もやし・人参・ピーマン・大根 きゅうり・パナナ	ごはん・油 板麩・片栗粉	牛乳 おかし	
12	水	ごはん 赤魚の煮付け 野菜のお浸し ウインナー さつま芋の甘煮 大根の味噌汁 オレンジ	赤魚・ウインナー 油揚げ・牛乳	白菜・人参・アスパラ 大根・オレンジ	ごはん・砂糖 さつま芋の甘煮	牛乳 おかし	
13	木	〈お誕生会〉エビピラフ 一口かつ トマト コールスローサラダ 卵スープ メロン ゼリー	えび・とんかつ 卵・牛乳	玉ねぎ・人参・いんげん・コーン キャベツ・トマト・万能ねぎ・メロン	ごはん・バター 油	ヤクルト ケーキ	
14	金	親子丼 春雨サラダ チーズ 大根となめこの味噌汁 パイン缶	鶏もも肉・卵・ハム 牛乳	玉ねぎ・きゅうり・人参・大根 なめこ・パイン缶	ごはん・チーズ ごま・ごま油・春雨	牛乳 おかし	
15	土	 お弁当の日 					牛乳 おかし
18	火	ごはん 生姜焼き 千キャベツ ポテトサラダ なすの味噌汁 オレンジ	豚肉・ハム 油揚げ・牛乳	玉ねぎ・きゃべつ・きゅうり・人参 なす・オレンジ	ごはん・マヨ じゃがいも	牛乳 おかし	
19	水	ごはん 魚の香味焼き もやしナムル きのこスパ 卵と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	さば・卵 ベーコン・牛乳	もやし・人参・きゅうり しめじ・玉ねぎ・オレンジ	ごはん・ごま・ごま油 スパゲティ	牛乳 おかし	
20	木	パン チーズミルフィーユカツ 人参サラダ ブロッコリー ほうれん草とはんぺんのスープ パナナ	チーズミルフィーユカツ ハム・はんぺん・牛乳	人参・玉ねぎ・りんご・ほうれん草 ブロッコリー・パナナ	パン 油	牛乳 おかし	
21	金	ピピン丼 春巻き おくらのなめたけ和え わかめスープ パイン缶	豚ひき肉・卵 春巻き・わかめ・牛乳	もやし・人参・ほうれん草・なめたけ おくら・長ねぎ・パイン缶	ごはん・油 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
22	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・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・きゅうり レタス・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	
24	月	冷やし中華 すいか	ハム・卵 牛乳	きゅうり・もやし・トマト すいか	中華麺 ごま油	ジョア おかし	
25	火	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのツナ和え 板かま きゃべつの味噌汁 オレンジ	牛肉・豆腐・ツナ 板かま・油揚げ・牛乳	白菜・長ねぎ・椎茸・玉ねぎ ブロッコリー・きゃべつ・オレンジ	ごはん マヨネーズ	牛乳 おかし	
26	水	ごはん 鮭のタルタルフライ じゃこピーマン トマト 白菜としめじの味噌汁 パナナ	鮭フライ・卵 ちりめん・牛乳	玉ねぎ・ピクルス・ピーマン トマト・白菜・しめじ・パナナ	ごはん・ごま油 マヨネーズ・ごま	牛乳 おかし	
27	木	〈夏祭りごっこ〉焼きそば たこ焼き フランク とうもろこし 中華野菜スープ パイン缶	豚肉・卵 フランク・牛乳	キャベツ・人参・とうもろこし 長ねぎ・青梗菜・椎茸・パイン缶	焼きそば・油 たこ焼き・ごま油	ジュース ポップコーン	
28	金	納豆ごはん 豚汁 マカロニサラダ パナナ	納豆・豚肉・ハム 焼豆腐・牛乳	人参・牛蒡・白菜・長ねぎ・きゃべつ 大根・玉ねぎ・しめじ・きゅうり・パナナ	ごはん・マヨ マカロニ	牛乳 おかし	
29	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・牛乳	玉ねぎ・人参・福神漬け・きゅうり レタス・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	
31	月	とり天うどん すいか	とり天・板かま 卵・わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ すいか	うどん 油	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。

## 7月10日は納豆の日

7月10日が納豆の日と定められたのは1981年。関西地方では納豆が苦手な人が多く消費量がなかなか上がらなかったそうで、もともとは消費量を上げるため関西地方限定の記念日でした。

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

### バツグンの栄養バランス!

体をつくる  
基となる  
タンパク質

骨や歯の形  
成を助ける  
カルシウム

貧血を  
予防する  
鉄分

腸内環境を  
整える  
食物繊維

ほかに、  
ビタミン群や  
マグネシウムなど  
体にイイ栄養素が  
豊富に含まれて  
いるよ!

