



# 7月 給食予定献立表



令和6年6月28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	月	えび天うどん オレンジ	えび天・板かま・卵 わかめ・牛乳	小松菜・長ねぎ オレンジ	うどん 油	ヨーグルト おかし	
2	火	ごはん 焼肉 干キャベツ ジャーマンポテト ニラと卵の味噌汁 パナナ	豚肉・ベーコン 卵・牛乳	玉ねぎ・きゃべつ・ニラ バナナ	ごはん じゃがいも	牛乳 おかし	
3	水	ごはん さばの塩焼き すき昆布煮 ハム きゅうりサラダ きのこの味噌汁 パイン缶	さば・すき昆布・ハム かにかま・牛乳	人参・きゅうり・しめじ・えのき パイン缶	ごはん 糸コン・マヨ	牛乳 おかし	
4	木	<七夕誕生会>そぼろご飯 星コロッケ ウインナー ナムル そうめん汁 ゼリー メロン	とりひき・卵・ ウインナー・牛乳	もやし・人参・きゅうり・椎茸 長ねぎ・メロン・ゼリー	ごはん・コロッケ・麩 そうめん・ごま油	ジョア クレープ	
5	金	親子丼 春雨サラダ トマト 大根の味噌汁 パナナ	鶏もも・卵・油揚げ ハム・牛乳	玉ねぎ・きゅうり・人参 トマト・大根・バナナ	ごはん 春雨・ごま油	牛乳 おかし	
6	土	<お泊り保育>キーマカレー 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・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・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	
8	月	醤油ラーメン すいか	焼豚・卵・なると わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ・メンマ すいか	中華麺 スープ	牛乳 おかし	
9	火	ごはん 揚げ豆腐あんかけ 板かま ブロッコリーのツナ和え もずくの味噌汁 オレンジ	とりひき・豆腐・板かま ツナ・油揚げ・もずく・牛乳	玉ねぎ・人参・ささげ ブロッコリー・オレンジ	ごはん・油 片栗粉	牛乳 おかし	
10	水	ごはん さんまの梅煮 ひじき煮 煮豆 きゅうりの中華漬け 豚汁風味味噌汁 パナナ	さんまの梅煮・ひじき 煮豆・豚肉・牛乳	人参・きゅうり・玉ねぎ・人参 バナナ	ごはん・糸コン ごま・ごま油	牛乳 おかし	
11	木	パン ミートソースパグティー 炒り卵 大根サラダ ほうれん草とはんぺんのスープ パイン缶	豚ひき肉・卵 はんぺん・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・きゅうり ほうれん草・パイン缶	パン スパゲティ	牛乳 おかし	
12	金	筍ごはん 春巻き わかめときゅうりの酢の物 トマト きのこの澄まし汁 すいか	筍ごはん・春巻・油揚げ わかめ・豆腐・牛乳	筍・きゅうり・トマト・しめじ 椎茸・すいか	ごはん 糸コン	牛乳 おかし	
13	土	☑ お弁当の日 ☑					牛乳 おかし
16	火	ごはん チーズミルクユカツ 干キャベツ スパ炒め わかめと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	チーズミルクユカツ わかめ・牛乳	きゃべつ・玉ねぎ コーン・牛乳	ごはん スパゲティ	牛乳 おかし	
17	水	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜の和え物 さつま芋の甘煮 なめこと大根の味噌汁 パナナ	赤魚・ベーコン 牛乳	小松菜・もやし・人参 なめこ・大根・バナナ	ごはん・マヨ さつま芋の甘煮	牛乳 おかし	
18	木	パン グラタン きのごサラダ ミートボール わかめと麩のスープ パイン缶	鶏肉・えび・わかめ ミートボール・牛乳	玉ねぎ・しめじ・レタス・きゅうり パイン缶	パン・バター・麩 チーズ・マカロニ	牛乳 おかし	
19	金	納豆ごはん 豚汁 スパゲティサラダ パナナ	納豆・豚肉・焼き豆腐 ハム・牛乳	大根・人参・牛蒡・玉ねぎ・きゃべつ 白菜・長ねぎ・きゅうり・バナナ	ごはん・糸コン マヨ・スパゲティ	牛乳 おかし	
20	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・レタス・きゅうり・トマト 福神漬け・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	
22	月	きつねうどん すいか	油揚げ・板かま・卵 わかめ・牛乳	ほうれん草・長ねぎ すいか	うどん	牛乳 おかし	
23	火	ごはん すき焼き おくらのなめたけ和え ハム 卵と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	牛肉・焼き豆腐 ハム・卵・牛乳	白菜・長ねぎ・ごぼう・しめじ・春菊 おくら・なめたけ・玉ねぎ・オレンジ	ごはん 糸コン・マヨ	牛乳 おかし	
24	水	ごはん アジのタルタルフライ 人参煮 じゃこピーマン えのきと豆腐の味噌汁 パナナ	アジフライ・卵・じゃこ わかめ・豆腐・牛乳	玉ねぎ・ペクルス・人参 ピーマン・えのき・バナナ	ごはん・マヨ ごま・ごま油	牛乳 おかし	
25	木	<夏祭りごっこ>焼きそば フランク どうもろこし きゅうりの浅漬 わかめスープ すいか	豚肉・たこ焼・フランク わかめ・牛乳	きゃべつ・人参・どうもろこし 長ねぎ・きゅうり・すいか・ジュース	焼きそば マヨ	たこ焼 ジュース	
26	金	ふりかけごはん せんべい汁 えびカツ もやしの胡麻和え パイン缶	鶏もも・えびカツ かにかま・牛乳	大根・人参・長ねぎ・舞茸・椎茸・牛蒡 白菜・もやし・きゅうり・パイン缶	ごはん・ふりかけ せんべい・糸コン・ごま	牛乳 おかし	
27	土	ハヤシライス 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・ルー じゃがいも	牛乳 おかし	
29	月	冷やし中華 すいか	ハム・卵 牛乳	きゅうり・トマト・もやし すいか	中華麺 ごま油	牛乳 おかし	
30	火	ごはん 油淋鶏 野菜のお浸し トマト なすの味噌汁 パイン缶	鶏もも・油揚げ 牛乳	長ねぎ・白菜・人参・アスパラ トマト・なす・パイン缶	ごはん・片栗粉 ごま・ごま油	牛乳 おかし	
31	水	鮭わかめごはん 卵焼き きんぴらごぼう ブロッコリー キャベツの味噌汁 パナナ	鮭・わかめ・卵焼き 油揚げ・牛乳	ごぼう・人参・ブロッコリー きゃべつ・バナナ	ごはん ごま・ごま油	牛乳 おかし	

材料、その他の場合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

## 土用の丑の日「ウナギ」

7月24日は土用丑の日です。土用の丑の日には「暑い時期を乗りこえる！」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。

