



7がつのこんだてひょう



2023年07月

しろうま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
03月	～ゆっくり食べよう～ お腹がすいていると特に、口いっぱいにはおぼり、急いで食べてしまいがちですが	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット
18日	火 食事はゆっくりと食べることが基本です	ミートボール ワンパー漬け スーミータン	きび砂糖、片栗粉 ごま油 さつまいも	豚ひき肉 豆乳、卵	たまねぎ、にんじん、しょうが きゅうり、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、ホールコーン	しょうゆ、酢、食塩 しょうゆ、食塩 中華だし、食塩
04日	火 たくさん食べると食べ過ぎにつながり、	牛乳 ピザトースト	食パン	牛乳 ピザ用チーズ	たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
19日	水 咀嚼力が不十分だと唾液の分泌量が少なく、なり消化不良を起こしやすくなります。給食も、楽しい時間になるよう、よくかんで食べようね。	鶏肉の照焼 おからのサラダ みそ汁	油、微細米粉、きび砂糖、片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉 ハム、おから 味噌	しょうが キャベツ、ホールコーン、きゅうり、にんじん はくさい、ねぎ、わかめ、あおさのり	しょうゆ、みりん 食塩、こしょう 煮干し
05日	水 なるよう、よくかんで食べようね。	牛乳 野菜バー		牛乳		野菜バー
21日	金 	鮭のかわり西京焼き レタスとコーンの中華和え 夏の豚汁 お茶 紫米おにぎり	マヨネーズ、油、きび砂糖 油、ごま油 しらたき、ごま油 米、紫米	銀鮭、味噌、バター 豚肉、味噌	レタス、トマト、ホールコーン たまねぎ、なす、かぼちゃ、ねぎ、オクラ	本みりん しょうゆ、酢 かつおだし お茶 野沢菜ふりかけ
06日	木 水ようかんは寒天を使って作ります	牛乳 せんべい		牛乳		せんべい
24日	月 寒天はテングサ、オゴノリという海藻からできています	マーボー豆腐 ナムル ズッキーニの中華スープ 牛乳 水羊羹	ごま油、片栗粉 ごま油 片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 白ごま 豚肉	にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが もやし、にんじん、こまつな ズッキーニ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、中華だし、トウバンジャン しょうゆ、食塩 中華だし、しょうゆ(薄口)、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう
07日	金 季節の献立の日	牛乳 マンナビスケット		牛乳		ビスケット
10日	月 見た目はきゅうりに似ているズッキーニですが、かぼちゃの仲間です。カリウムが豊富な夏野菜のひとつです。	パエリア風まぜごはん バンバンジー 天の川スープ 七タゼリー ジョア 星たべよ	米、油 ごま油、きび砂糖 干しそうめん	えび、ハム 鶏むね肉、白ねりごま	たまねぎ、にんじん、しめじ きゅうり、ねぎ、しょうが にんじん、オクラ、しいたけ	コンソメ、カレー粉、食塩 酢、しょうゆ、酒 しょうゆ(薄口)、食塩、かつおだし ゼリー
25日	火 11日は楽しみな縁日です。給食室は、おいしい焼きそばを作ります。	ズッキーニのチーズ焼き ひじきの煮つけ ラーメンみそスープ ヨーグルト和え	しらたき、きび砂糖 中華めん、ごま油 砂糖	とろけるチーズ、ベーコン、バター 油揚げ、大豆 味噌 ヨーグルト(無糖)	ズッキーニ、たまねぎ、ホールコーン にんじん、ひじき ホールコーン、もやし、キャベツ、ねぎ、にんにく バナナ、もも缶、みかん缶	ゼリー 酒 酢 しょうゆ(薄口)、中華だしの素、食塩 焼きそばソース、ソース 食塩
12日	水 12日は献立検討会です。	牛乳 動物ビス		牛乳		ビスケット
27日	木 献立内容について園長、主任保育士調理員、栄養士で話し合います。	焼肉サラダ かぼちゃのごま和え モロヘイヤのスープ 12日(水)ヨーグルト 27日(木)牛乳、七夕おやき	しらたき、ごま油 きび砂糖	豚肉、白ごま すりごま、白ごま ベーコン	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ モロヘイヤ、エリンギ、にんじん	しょうゆ、食塩 しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ(薄口)、食塩
13日	木 	牛乳 カルシウムせんべい		牛乳		カルシウムせんべい
28日	金 	魚のトマトソース 混ぜサラダ 沢煮椀 杏仁豆腐	微細米粉、油、きび砂糖 油、きび砂糖 片栗粉	たら チーズ 豚肉	トマト、しめじ、たまねぎ、パセリ レタス、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン ごぼう、にんじん、しいたけ、みつば メロン	ケチャップ、ワイン(白)、食塩、白こしょう 酢、食塩、白こしょう しょうゆ(薄口)、食塩 杏仁豆腐の素
14日	金 今月のカレーは夏野菜がたくさん入ったカレーです。手作りの福神漬もおいしいよ	ヨーグルト 夏野菜カレー 手作り福神づけ 果物 牛乳 米粉のチヂミ	小麦粉、油 きび砂糖	ヨーグルト(加糖) 豚肉、バター、牛乳	玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、れんこん、しょうが ブルーベリー(31日すいか)	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉、食塩 しょうゆ、酢、本みりん
31日	月 7日(金) 季節の献立の日 20日(木) 誕生日会	牛乳 米粉のチヂミ	微細米粉、きび砂糖、ごま油	牛乳 しらす干し	にら	しょうゆ、食塩

7日(金) 季節の献立の日
20日(木) 誕生日会

*献立は変更になる場合があります

