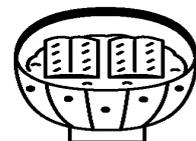
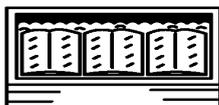


平成22年7月		給食献立予定表		池上わかば保育園	
日	献立名	材 料 名		おやつ	
5 (月)	ごはん 酢豚 華風スープ	米 麦 豚肉 玉葱 人参 生椎茸 竹の子 ピーマン 醤油 でん粉 油 酢 砂糖 チキンコンソメ 春雨 チンゲンサイ きくらげ チキンコンソメ 醤油 ごま油		菓子 おにぎりせんべい	
6 20 (火)	パン 魚のチーズ焼 ミネストローネ	レーズンパン メルルーサ 玉葱 人参 えのき 塩 マヨネーズ とろけるチーズ ベーコン ジャが芋 キャベツ パセリ ホールトマト チキンコンソメ ケチャップ 塩 砂糖		おやき	
7 21 (水)	お星さまカレー スパゲティサラダ	米 麦 牛肉 玉葱 人参 ジャが芋 オクラ カレールウ 小麦粉 油 スパゲティ ロースハム きゅうり ホールコーン マヨネーズ 塩		7日 星たべよ カルピス 21日 カルピスゼリー ハードビスケット	
8 22 (木)	ぶっかけそうめん かぼちゃのそぼろ煮	そうめん 鶏ササミ 人参 干椎茸 きゅうり 卵 砂糖 醤油 みりん だし汁 だし昆布 南瓜 豚ミンチ 玉葱 三度豆 砂糖 醤油 だし汁 でん粉		マカロニきな粉和え	
9 23 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー 味噌汁	米 麦 ゴーヤ 豚肉 豆腐 卵 人参 もやし ニラ 花かつお 醤油 油 だしの素 ジャが芋 玉葱 干わかめ ねぎ 味噌 だし汁		北海道ミルクパン	
10 21 (土)	野菜たっぷりそぼろ丼 いちごヨーグルト	米 麦 鶏ミンチ 人参 玉葱 ピーマン しめじ 生椎茸 砂糖 醤油 みりん 油 ヨーグルト いちごジャム		菓子 ハーバスト	
12 26 (月)	ふりかけごはん 炒り鶏 ごま和え	米 麦 かつお風味ふりかけ 鶏肉 ジャが芋 人参 干椎茸 こんにゃく ごぼう 三度豆 砂糖 油 醤油 みりん だし汁 白菜 きゅうり なすび ちくわ 砂糖 醤油 ごま		菓子 サッポロポテト	
13 27 (火)	パン 夏野菜シチュー カミカミサラダ	ロールパン 牛肉 南瓜 玉葱 ピーマン なすび トマト ホワイトルウ 牛乳 ケチャップ 切干大根 大豆 人参 きゅうり ひじき ちりめんじゃこ マヨネーズ 醤油		水ようかん	
14 28 (水)	うなぎ寿司 すまし汁	米 麦 うなぎ 人参 干椎茸 竹の子 絹さや きゅうり 卵 砂糖 酢 醤油 みりん 油 だし昆布 豆腐 かまぼこ えのき ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布		フライドポテト	
15 29 (木)	焼うどん かに卵汁	うどん 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし ちくわ 油 とんかつソース ウスターソース 花かつお 卵 えのき かに缶 三つ葉 醤油 みりん だし汁		レーズン蒸しパン	
16 30 (金)	鶏ごぼうめし 煮ころがし 味噌汁	米 麦 鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく 醤油 みりん ジャが芋 ツナ缶 三度豆 砂糖 醤油 みりん なすび しめじ うすあげ ねぎ 味噌 だし汁		菓子 フレンチパピロ	
17 (土)	焼飯 パイン缶	米 麦 焼豚 むきえび 玉葱 人参 ねぎ 卵 チキンコンソメ 醤油 油 パイン缶		菓子 ぱりんこ	



### 「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にウナギを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。

