



# 7月 給食献立予定

平成24年6月29日

池上わかば保育園

梅雨が明けるといよいよ夏本番、急激な暑さが体に一番こたえる季節です。

衛生・健康・安全に気をつけましょう。暑さが増す時期、食欲も落ち気味ですが、栄養・旬・バランス・適量を心掛けましょう。保育園では衛生第一に子どもたちの健康づくり・成長期のバランス食を作っています。特に野菜不足の食事が続くと病気やストレスへの抵抗力が弱くなります。

夏野菜には、からだを冷やしたり、体調を整える作用があります。夏野菜をたくさん食べて、猛暑を乗り切りましょう。

日	献立名	材 料 名
2 30 (月)	チャーハン 豆腐のスープ 菓子	米 麦 豚肉 玉葱 人参 干椎茸 ねぎ 卵 チキンコンソメ 醤油 油 ごま油 豆腐 カニカマ 土生姜 チキンコンソメ 醤油 でん粉 ココナッツサブレ
3 17 31 (火)	パン 夏野菜シチュー シーザーサラダ みかんゼリー	ロールパン 牛肉 南瓜 玉葱 なすび ピーマン トマト ホワイトルウ 牛乳 ケチャップ キャベツ レタス きゅうり ベーコン ホールコーン マヨネーズ 粉チーズ オレンジジュース みかん缶 ゼラチン
4 18 (水)	ごはん 魚の揚げ煮 味噌汁 レーズンケーキ	米 麦 メルルーサ 小麦粉 油 砂糖 醤油 みりん キャベツ うす揚げ 小松菜 人参 もやし 味噌 だし汁 ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳 バター レーズン
5 19 (木)	ぶっかけそうめん 南瓜の土佐煮 ゆかりおにぎり	そうめん 鶏肉 人参 干椎茸 きゅうり 卵 油 砂糖 醤油 みりん 塩 だし汁 だし昆布 南瓜 花かつお 砂糖 醤油 だし汁 米 ゆかり
6 20 (金)	おほしさまカレー シルバーサラダ 菓子	米 麦 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 オクラ カレールウ 小麦粉 油 春雨 きゅうり ロースハム 卵 酢 砂糖 塩 油 6日 カルピス 星たべよ 20日 牛乳 星たべよ
7 21 (土)	木の葉丼 パイン缶 菓子	米 麦 うす揚げ かまぼこ 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 卵 砂糖 醤油 みりん だし汁 パイン缶 ウエハース
9 23 (月)	ごはん すきやき風煮 酢の物 菓子	米 麦 牛肉 焼豆腐 白菜 白葱 玉葱 人参 系こんにゃく 麩 砂糖 醤油 みりん 油 きゅうり えのき ひじき ちりめんじゃこ 酢 砂糖 醤油 雪の宿
10 24 (火)	パン タンドリーチキン ミネストローネ わらびもち	イエローロールパン 鶏肉 カレー粉 塩 ヨーグルト ケチャップ 玉葱 ブロccoli 大豆 じゃが芋 セロリ トマト ケチャップ チキンコンソメ 塩 タピオカでん粉 きなこ 砂糖 塩
11 25 (水)	あなご寿司 そうめん汁 カナッペ	米 麦 あなご 人参 干椎茸 竹の子 きゅうり 卵 酢 砂糖 醤油 みりん 油 塩 だし昆布 きざみのり そうめん 干わかめ かまぼこ ねぎ 醤油 みりん だし汁 リッツ ロースハム スライスチーズ
12 26 (木)	野菜ラーメン パンパンジー フライドポテト	生中華麺 豚肉 なたと キャベツ 玉葱 人参 ねぎ チキンコンソメ 醤油 油 鶏ささみ きゅうり もやし 練りごま ごま 酢 砂糖 塩 冷凍ポテト 油 塩
13 27 (金)	ごはん ゴーヤチャンプル 味噌汁 菓子パン	米 麦 ゴーヤ 魚肉ソーセージ 豆腐 人参 卵 花かつお だし汁 醤油 塩 油 なすび 麩 えのき ねぎ 味噌 だし汁 クリームパン
14 (土)	和風スパゲッティ レーズンヨーグルト 菓子	スパゲッティ ツナ缶 玉葱 人参 しめじ チキンコンソメ 醤油 塩 油 きざみのり レーズン ヨーグルト 砂糖 かっぱえびせん