



給食献立予定

24年7月31日
池上わかば保育園



毎日暑い日が続きますね。食欲もなくなり、さっぱりしたものや、冷たいものばかり食べてしまいがちです。冷たいものの食べすぎや、水分のとりすぎは消化吸収能力を低下させ、ビタミンB1を消耗します。

このように夏バテしやすい時期は、高たんぱく、高脂肪、高ビタミンの食品をとらなければなりません。ビタミンB1の多い食品にはレバー、豚肉などがあります。また暑さを乗り切るためには、ビタミンCを多く含む食品をとる事も効果的です。

日	献立名	材 料 名
6 20 (月)	ごはん オクラとナスの肉味噌炒め すまし汁 グレープゼリー	米 麦 豚肉 玉葱 キャベツ なすび オクラ 人参 土生姜 味噌 みりん 醤油 塩 油 豆腐 えのき ねぎ かまぼこ 醤油 みりん だし汁 だし昆布 市販グレープゼリー
7 21 (火)	パン 魚のチーズ焼き じゃが芋のポタージュ 果物	ロールパン メルルーサ 玉葱 トマト ピーマン えのき ケチャップ 塩 とろけるチーズ じゃが芋 パセリ 小麦粉 ホワइटルウ 牛乳 7日 すいか 21日 バナナ
8 22 (水)	サマーカレー フレンチサラダ ゆでとうもろこし	米 麦 牛肉 玉葱 南瓜 なすび トマト ゴーヤ カレールウ 油 小麦粉 キャベツ きゅうり みかん缶 レーズン 酢 砂糖 塩 油 とうもろこし
9 23 (木)	そうめんチャンプルー かき玉汁 フルーチェ	そうめん 豚肉 むきえび ゴーヤ 玉葱 人参 もやし チキンコンソメ 醤油 油 ごま油 カニカマ 卵 白菜 ねぎ 醤油 みりん だし汁 フルーチェ (もも) 牛乳 ハードビスケット
10 24 (金)	ふりかけごはん 冬瓜の煮物 味噌汁 菓子パン	米 麦 かつおふりかけ 鶏肉 冬瓜 うすあげ 三度豆 醤油 みりん だし汁 でん粉 砂糖 じゃが芋 もやし ねぎ 人参 味噌 だし汁 メロンパン
11 25 (土)	牛丼 桃缶 菓子	米 麦 牛肉 玉葱 人参 干椎茸 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁 桃缶 まがりせんべい
13 27 (月)	ごはん 肉じゃが 酢の物 菓子	米 麦 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 系こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 みりん だし汁 油 ちりめんじゃこ ひじき きゅうり 白菜 酢 砂糖 醤油 ムーンライト
28 (火)	パン ボークビーンズ 春雨のカレー炒め 菓子	ロールパン 豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ ホワइटルウ 牛乳 春雨 キャベツ なすび えのき カレー粉 醤油 チキンコンソメ 塩 油 ぱりんこ
1 29 (水)	鮭寿し 五目汁 みかんヨーグルト	米 麦 鮭フレーク 人参 干椎茸 卵 油 砂糖 醤油 みりん ごま 刻みのり 酢 だし昆布 鶏肉 大根 厚揚げ こんにゃく ねぎ 醤油 みりん だし汁 みかん缶 ヨーグルト 砂糖
2 30 (木)	トマトスパゲティ かぼちゃのサラダ 蒸しパン	スパゲティ ベーコン 玉葱 トマト ホールトマト トマトピューレ チキンコンソメ 油 塩 砂糖 南瓜 きゅうり ロースハム 卵 マヨネーズ 塩 ホットケーキの素 卵 牛乳 砂糖
3 17 31 (金)	そばろごはん 味噌汁 菓子	米 麦 牛ミンチ 人参 ほうれん草 卵 土生姜 塩 油 砂糖 醤油 みりん 豆腐 玉葱 しめじ ねぎ 味噌 だし汁 ビスコ
4 18 (土)	えびピラフ パイン缶 菓子	米 麦 むきえび 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン チキンコンソメ 塩 バター パイン缶 さやえんどう