



給食献立予定表

平成25年度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。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
5 19 (月)	ごはん 冷しゃぶ すまし汁 ゼリー	米 麦 豚肉 人参 きゅうり もやし キャベツ 味噌 酢 醤油 砂糖 練りごま 豆腐 えのき ねぎ 竹輪 醤油 みりん だし汁 だし昆布 グレープゼリー (市販)
6 20 (火)	パン 魚のムニエル 野菜スープ みかんヨーグルト	ロールパン 鮭 塩 小麦粉 バター レモン ブロccoli 人参 マヨネーズ 南瓜 ほうれん草 しめじ チキンコンソメ 塩 みかん缶 ヨーグルト 砂糖
7 21 (水)	サマーカレー じゃこサラダ 果物	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 ちりめんじゃこ 大豆 白菜 大根 ホールコーン 砂糖 酢 醤油 ごま油 7日 すいか 21日 バナナ
8 22 (木)	イタリアンスパゲティ 卵スープ コーンフレーク	スパゲティ ベーコン 玉葱 人参 ピーマン しめじ ケチャップ チキンコンソメ 油 粉チーズ 塩 卵 トマト ほうれん草 チキンコンソメ 塩 コーンフレーク
9 23 (金)	ふりかけごはん 鶏の旨煮 ごま和え 菓子	米 麦 かつおふりかけ 鶏肉 平天 じゃが芋 人参 竹の子 こんにゃく ごぼう 砂糖 醤油 油 だし汁 なすび 白菜 もやし 小松菜 ひじき ごま 砂糖 醤油 源氏パイ
10 24 (土)	シーフードピラフ 桃缶 菓子	米 麦 むきえび ロールイカ 玉葱 人参 ピーマン ホールコーン 油 チキンコンソメ 塩 桃缶 おにぎりせんべい
12 26 (月)	ごはん 魚の揚げ煮 味噌汁 ゼリー	米 麦 メルルーサ でん粉 油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参 じゃが芋 うすあげ 小松菜 味噌 だし汁 オレンジゼリー (市販)
13 27 (火)	パン 夏野菜シチュー 卵サラダ 菓子	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 ケチャップ 牛乳 卵 キャベツ きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩 動物ビスケット 小魚 (幼児)
28 (水)	鮭寿し 五目汁 ゆでとうもろこし	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 白菜 えのき 厚揚げ こんにゃく ねぎ 醤油 みりん だし汁 とうもろこし
1 29 (木)	焼そば かき玉汁 フルーチェ	焼そば 豚肉 むきえび ピーマン 玉葱 人参 もやし キャベツ 醤油 油 チキンコンソメ カニカマ 卵 白菜 ねぎ 醤油 みりん だし汁 桃フルーチェ 牛乳
2 30 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー 華風スープ 菓子パン	米 麦 ゴーヤ 豚肉 豆腐 卵 人参 もやし 花かつお 醤油 だし汁 油 春雨 ニラ えのき 醤油 チキンコンソメ ごま油 北海道ミルクパン
3 17 31 (土)	マーボー丼 パイン缶 菓子	米 麦 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 ねぎ 土生姜 味噌 醤油 チキンコンソメ 砂糖 みりん でん粉 油 パイン缶 ぼんち揚げ