



# 給食献立予定表

26年6月30日  
池上わかば保育園



梅雨が明けるといよいよ夏本番、急激な暑さへの気候変化が体に一番こたえる季節です。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。ご家庭でも野菜・海そうなどをしっかり使った食事内容にしていきたいと思います。

日	献立名	材 料 名
7 (月)	ごはん	米 麦
	マーボーナス	なす 合ミンチ 玉葱 人参 ねぎ 土生姜 味噌 砂糖 チキンコンソメ 醤油 でん粉 油
	華風スープ	春雨 えのき ニラ チキンコンソメ 醤油 ごま油 卵
	菓子	ムーンライト
8 22 (火)	パン	丸ロールパン
	シーフードシチュー	むきえび 冷凍ホタテ 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ホワイトルウ 小麦粉 牛乳
	ウイナーソテー	ウイナー キャベツ 人参 ほうれん草 ホールコーン チキンコンソメ 塩 油
	おにぎり	米 花かつお ごま 醤油
9 23 (水)	夏野菜カレー	米 麦 牛肉 玉葱 人参 南瓜 なす ゴーヤ トマト カレールウ 小麦粉 油
	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり みかん缶 レーズン 酢 砂糖 塩 油
	わらびもち	タピオカでん粉 きな粉 砂糖 塩
10 24 (木)	ぶっかけそうめん	そうめん 鶏肉 きゅうり 人参 干椎茸 卵 醤油 砂糖 塩 みりん だし汁 だし昆布 油
	南瓜の土佐煮	南瓜 花かつお 砂糖 醤油 だし汁
	チーズ蒸しパン	ホットケーキミックス 砂糖 卵 牛乳 とろけるチーズ
11 25 (金)	ごはん	米 麦
	魚の南蛮漬	カレイ でん粉 油 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 醤油 酢
	味噌汁	豆腐 えのき 干わかめ ねぎ 味噌 だし汁
	菓子	ぼたぼた焼
12 (土)	親子丼	米 麦 鶏肉 玉葱 人参 干椎茸 卵 三つ葉 砂糖 醤油 だし汁
	桃缶	桃缶
	菓子	ココナツサブレ
14 28 (月)	ごはん	米 麦
	豚じゃが	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく グリンピース 砂糖 醤油 みりん だし汁 油
	お浸し	キャベツ 小松菜 えのき ちりめんじゃこ 醤油
	菓子	チーズビット
15 29 (火)	あなご寿司	米 麦 あなご 人参 干椎茸 竹の子 きゅうり 卵 刻みのり 酢 砂糖 醤油 みりん 油 塩
	そうめん汁	そうめん かまぼこ 干わかめ 三つ葉 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	ジャムサンド	ドッグパン マーガリン いちごジャム
2 16 30 (水)	肉うどん	うどん 牛肉 砂糖 醤油 玉葱 ごぼう えのき ねぎ 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	ひじき煮豆	ひじき 大豆 人参 こんにゃく 厚揚げ 砂糖 醤油 みりん 油
	じゃが芋の磯風味揚げ	じゃが芋 油 青のり 塩
3 17 31 (木)	パン	ロールパン
	タンドリーチキン	鶏肉 玉葱 カレー粉 塩 ヨーグルト ケチャップ ブロッコリー じゃが芋
	コーンポタージュ	ホールコーン クリームコーン パセリ ホワイトルウ 牛乳 小麦粉
	みかんゼリー	みかん缶 水 ゼラチン 砂糖
4 18 (金)	ごはん	米 麦
	ゴーヤチャンプル	ゴーヤ 豚肉 豆腐 人参 卵 もやし 花かつお 醤油 だし汁 油
	味噌汁	なす うすあげ えのき ねぎ 味噌 だし汁
	菓子	動物ビスケット ちりめんじゃこ
5 19 (土)	ポパイピラフ	米 麦 ほうれん草 ベーコン 玉葱 マッシュルーム ホールコーン バター チキンコンソメ 塩
	パイン缶	パイン缶
	菓子	ぼんち揚げ
1 (火)	七夕すし	米 麦 高野豆腐 むきえび 人参 干椎茸 竹の子 絹さや 卵 塩 油 酢 砂糖 醤油 みりん
	そうめん汁	そうめん かまぼこ オクラ 醤油 みりん だし汁 だし昆布
	菓子	星たべよ カルピス

