給 食 献 立 予 定 表

平成27年7月31日
池上わかばこども園

毎日暑い日が続きます。この時期は食欲も落ち、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。しかしそういった食べ物に偏ってしまうと 、消化吸収能力が低下し、 ビタミンB1が不足しがちになります。

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
3 17 31 (月)	そぼろごはん わかめスープ	米　麦　牛ミンチ　人参　ほうれん草　土生姜　卵　塩　油　砂糖　醤油　みりん 干わかめ　玉葱　ごま　チキンコンソメ　醤油　ごま油
	みかんゼリー	みかん缶　水　ゼラチン　砂糖
4 18 (火)	パン	丸ロールパン
	ミネストローネ風ポトフ	ベーコン　じゃが芋　玉葱　大豆　キャベツ　ブロッコリー　ホールトマト　チキンコンソメ ケチャップ　砂糖
	南瓜のサラダ	南瓜　きゅうり　ロースハム　マヨネーズ　塩
	ゆでとうもろこし	4日　とうもろこし
	菓子	18日　チーズキャッチ　動物ビスケット
5 19 (水)	散らし寿司	米　麦　高野豆腐　人参　干椎茸　竹の子　むきえび　卵　醤油　酢　砂糖　みりん　油 だし昆布　塩　刻みのり
	豚汁	豚肉　白菜　えのき　厚揚げ　こんにゃく　ねぎ　味噌　だし汁
	果物	5日　すいか　　19日　バナナ
6 20 (木)	イタリアンスパゲティ	スパゲティ　あらびきウインナー　玉葱　人参　ピーマン　ケチャップ　チキンコンソメ　油 粉チーズ　塩
	南瓜のポタージュ	南瓜　ホワイトルウ　牛乳　小麦粉　パセリ
	パインヨーグルト	パイン缶　ヨーグルト　砂糖
7 21 (金)	ごはん	米　麦
	魚のから揚げ	黄金カレイ　醤油　でん粉　油
	ナムル	もやし　人参　ほうれん草　醤油　ごま　ごま油
	味噌汁	豆腐　えのき　なすび　ねぎ　味噌　だし汁
	菓子	源氏パイ
8 22 (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	ハッピーターン
10 24 (月)	ごはん	米　麦
	冷しゃぶ	豚肉　人参　きゅうり　もやし　キャベツ　味噌　ねりごま　酢　砂糖　醤油
	すまし汁	豆腐　なすび　竹輪　ねぎ　醤油　みりん　だし汁　だし昆布
	グレープゼリー	市販グレープゼリー
11 25 (火)	パン	ロールパン
	魚のムニエル	鮭　塩　小麦粉　マーガリン　レモン　きゅうり　人参　マヨネーズ
	卵スープ	卵　トマト　ほうれん草　チキンコンソメ　塩
	ポップコーン	とうもろこし　塩　油　マーガリン
12 26 (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　ピーマン　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
	フルーチェ	いちごフルーチェ　牛乳
27 (木)	きつねうどん	うどん　うすあげ　砂糖　醤油　みりん　かまぼこ　ねぎ　だし汁　だし昆布
	かきあげ	むきえび　玉葱　南瓜　人参　ゴーヤ　小麦粉　卵　塩　油
	菓子パン	北海道ミルクパン
28 (金)	ごはん	米　麦
	鶏の旨煮	鶏肉　平天　じゃが芋　人参　こんにゃく　竹の子　ごぼう　醤油　砂糖　だし汁　油
	酢の物	きゅうり　もやし　カニカマ　ひじき　酢　砂糖　醤油
	菓子	ハードビスケット
1 29 (土)	じゃこピラフ	米　麦　ちりめんじゃこ　玉葱　ホールコーン　しめじ　小松菜　ごま　醤油　油 チキンコンソメ
	パイン缶	パイン缶
	菓子	かっぱえびせん

※天候や仕入れ等の都合により、メニュー・食材を変更することがあります。