



7月 給食献立

平成29年度 西奈良ルーテル保育園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	土	牛乳 せんべい	じゃこチャーハン 味噌汁 ストロベリーゼリー	牛乳 お菓子	ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参・ねぎ コーン かぼちゃ	米 なたね油 ストロベリーゼリー
3	月	牛乳 チーズ	牛肉の柳川井 キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 ふのラスク	牛肉・チーズ 鶏卵・揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・ごぼう・人参 グリーンピース キャベツ・大根 えのき・ねぎ	米・上白糖 ごま おつゆ麩 マーガリン
4	火	牛乳 オレンジ	ご飯 さわらの幽庵焼き 小松菜とさつま揚げの和え物 かき玉汁	牛乳 カルピス寒天 せんべい	さわら さつま揚げ 鶏卵・牛乳 カルピス	オレンジ レモン果汁・小松菜 人参・玉ねぎ みつば・みかん缶	米 上白糖 片栗粉 寒天
5	水	牛乳 バタークッキー	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉 牛乳	かぼちゃ 人参・きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米・上白糖・クラッカー なたね油 マヨネーズ マシュマロ
6	木	牛乳 おさかなせんべい	ご飯 冷しゃぶ レンコンとひじきの煮物 味噌汁	牛乳 フレンチトースト	豚肉・揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	キャベツ・きゅうり・もやし 人参・レンコン・ひじき 絹さや・わかめ 玉ねぎ・ねぎ	米・ごまだれ 上白糖 食パン バニラエッセンス
7	金	牛乳 ビスケット	ちらし寿司 インゲンのツナ和え 七夕そうめん汁	お茶 すいか せんべい	牛乳 高野豆腐 錦糸玉子 桜でんぶ・ツナ	干し椎茸・きゅうり 人参・インゲン コーン・みつば すいか	米 酢 上白糖 そうめん
8	土	牛乳 せんべい	やきそば けんちん汁 青りんごゼリー	牛乳 お菓子	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	もやし・玉ねぎ キャベツ・人参 ピーマン・大根 ごぼう・ねぎ	中華そば 青りんごゼリー
10	月	牛乳 せんべい	親子丼 白菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	鶏肉・鶏卵 かつお節 味噌 牛乳	玉ねぎ・みつば のり・白菜 人参・わかめ しめじ・ねぎ	米・上白糖 おつゆ麩 ココア ホットケーキミックス
11	火	牛乳 おさかなせんべい	夏野菜スパゲティ 豆菜サラダ スープ	お茶 鮭わかめおにぎり	ツナ 大豆 牛乳	なす・ピーマン・玉ねぎ・しめじ トマトホール缶・トマトケチャップ 小松菜・コーン・人参 キャベツ・パセリ・わかめ御飯	スパゲティ マヨネーズ 米
12	水	牛乳 オレンジ	タコライス チーズサラダ もやしのスープ	牛乳 ジャムサンド	豚ミンチ チーズ 牛乳	オレンジ・玉ねぎ・トマトケチャップ キャベツ・トマト きゅうり・人参 もやし・にら	米・マヨネーズ 和風ドレッシング 食パン・マーガリン いちごジャム
13	木	牛乳 チーズ	ご飯 豚肉の生姜煮 チンゲン菜のじゃこ和え すまし汁	お茶 ぶどう せんべい	チーズ・豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・キャベツ 人参・しょうが チンゲン菜・大根 みつば・デラウェア	米 上白糖 なたね油
14	金	牛乳 ビスケット	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ コンソメスープ	りんごジュース お誕生会ケーキ	鶏肉 鶏卵 牛乳 ホイップ	ブロッコリー・みかん缶 人参 しめじ 白菜・ねぎ	米・有塩バター 小麦粉・上白糖 パン粉・なたね油 マカロニ・マヨネーズ
15	土	牛乳 せんべい	ピラフ スープ ストロベリーゼリー	牛乳 お菓子	ウインナー 牛乳	玉ねぎ コーン・人参 グリーンピース 水菜	米・なたね油 マーガリン じゃが芋 ストロベリーゼリー
18	火	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 フライドポテト	牛肉 牛乳	玉ねぎ・人参 トマトケチャップ ごぼう・コーン オレンジ・青のり	米・なたね油 ハヤシフレーク ごまだれ クリンクルポテト

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤・血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる
19	水	牛乳 オレンジ	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツとさつま揚げの和え物 すまし汁	牛乳 とうもろこし お菓子	さば・赤だし 味噌 さつま揚げ 牛乳	オレンジ・しょうが キャベツ・人参 えのき・大根・ねぎ とうもろこし	米 上白糖
20	木	牛乳 せんべい	ご飯 野菜炒め しゅうまい 味噌汁	牛乳 メープルシュガートースト	豚肉・厚揚げ シューマイ 味噌 牛乳	玉ねぎ・キャベツ エリンギ・人参 ピーマン・パプリカ わかめ・ねぎ	米・ごま油 食パン・有塩バター メープルシロップ 上白糖
21	金	牛乳 ビスケット	菜飯 鶏の唐揚げ スパゲティーサラダ スープ	カルピス フルーツドッグ	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 ホイップ	菜めしの素・きゅうり 人参・玉ねぎ ねぎ・黄桃缶 みかん缶	米・小麦粉・片栗粉 なたね油・スパゲティ マヨネーズ・カルピス ドッグパン
22	土	牛乳 せんべい	冷やしうどん がんもの煮物 ももゼリー	牛乳 お菓子	豚肉 小判型がんも 牛乳	きゅうり トマト・わかめ 人参 絹さや	うどん 上白糖
24	月	牛乳 チーズ	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 フルーツ寒天	チーズ 豚肉 牛乳	玉ねぎ・人参・白菜 椎茸・きゅうり キャベツ・コーン・ねぎ みかん缶・黄桃缶	米・なたね油 片栗粉・春雨 青じそドレッシング 寒天・上白糖
25	火	牛乳 オレンジ	ご飯 生揚げと豚肉のみそ炒め もやしのごま和え すまし汁	牛乳 ツナコーンマヨネーズパン	厚揚げ 豚肉・味噌 牛乳・鶏卵 ツナ	オレンジ・人参 玉ねぎ・ピーマン もやし・わかめ みつば・コーン	米・なたね油・上白糖 片栗粉・ごま・おつゆ麩 ホットケーキミックス 小麦粉・マヨネーズ
26	水	牛乳 バナナ	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ スープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳 大豆 豚肉 ツナ	バナナ・玉ねぎ・トマトホール缶 トマトケチャップ・インゲン コーン・人参 パセリ・塩昆布	ロールパン 上白糖・なたね油 マヨネーズ じゃが芋・米
27	木	牛乳 せんべい	鮭わかめごはん 野菜入り厚焼き卵 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 セサミクッキー	鶏卵・鶏ミンチ かつお節 絹ごし豆腐 味噌・牛乳	わかめ御飯・玉ねぎ 人参・キャベツ ピーマン・トマトケチャップ 小松菜・ねぎ	米・なたね油 上白糖・小麦粉 黒ごま 有塩バター
28	金	牛乳 ビスケット	ご飯 さわらのフライ 野菜サラダ コンソメスープ	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 さわら 鶏卵 ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ 人参・大根 ねぎ・バナナ	米・小麦粉・パン粉 なたね油・タルタルソース ごまだれ・上白糖 コーンフレーク
29	土	牛乳 せんべい	鶏肉うどん 高野豆腐の煮物 オレンジ	牛乳 お菓子	鶏肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参 わかめ・ねぎ インゲン オレンジ	うどん 上白糖
31	月	牛乳 ビスケット	高野豆腐の卵とじ丼 オクラの和え物 味噌汁	お茶 わらびもち	牛乳・鶏肉 高野豆腐・鶏卵 かつお節・揚げ 味噌・きな粉	玉ねぎ・人参 みつば・のり オクラ・ごぼう えのき・ねぎ	米 上白糖 わらび餅粉

☆7月7日は七夕☆

夏といえば、そうめんですね。

「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と言われています。

これは、平安時代から伝わる、とても古い言い伝えなのだそう。

暑い夏こそ、しっかり食べて夏バテをせずに乗り切りたいですね。

