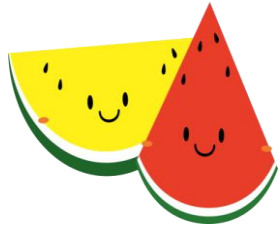


給食献立表

令和元年7月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
7/1 未満児 クラッカー ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ (キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (390k cal) 3時 ジャコ・肝油 ほんちあげ	7/2 未満児 みかんヨーグルト 鯖の照煮 サラダ (きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、ハム) 味噌汁 (玉葱、えのき、わかめ) チェリー もみのり (487k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク マリー	7/3 未満児 チーズ 焼き肉 (牛肉、玉葱、ピーマン) 中華サラダ (きゅうり、卵、かまぼこ) 味噌汁 (玉葱、椎茸) しそわかめ (494 k cal) 3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	7/4 未満児 牛乳 せんべい なすそばろ (なす、豚肉、ねぎ) スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、ハム) 味噌汁 (あげ、しめじ、小松菜) 人参グラッセ 佃煮昆布 (446k cal) 3時 ジャコ・肝油 バナナ	7/5 未満児 胡麻ビスケット ☆七夕☆ 鶏肉のカレー揚げ 野菜炒め (キャベツ、もやし、玉葱、かまぼこ) 七夕そうめん (そうめん、きゅうり、人参、おくら) ごま塩 (414k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト
7/8 未満児 たべっこ動物 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、カニカマ) 味噌汁 (玉葱、じゃが芋、えのき) パセリ 塩昆布 (388k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう	7/9 未満児 みかん入りヨーグルト 冷しゃぶ (豚肉、もやし、きゅうり) インゲンのトマト煮 (インゲン、トマト、玉葱、ベーコン) 春雨スープ (春雨、キャベツ、椎茸、豆腐、玉葱、) もみのり (357k cal) 3時 ジャコ・肝油 おにぎりせんべい	7/10 未満児 クラッカー 菜めし (しらす、小松菜) つくね団子の甘酢あんかけ (鶏肉、レンコン、玉葱、ピーマン) 味噌汁 (あげ、玉葱、えのき) バナナ (314k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ	7/11 未満児 豆乳 せんべい きのことウインナーの炒め物 そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸) 味噌汁 (わかめ、じゃが芋) パセリ しそわかめ (421k cal) 3時 ジャコ・肝油 すいか	7/12 未満児 チーズ 夏野菜の肉みそがけ (かぼちゃ、なす、ピーマン、鶏肉) ナムル (もやし、キャベツ、かまぼこ) 味噌汁 (豆腐、玉葱、椎茸) トマト ごま塩 (361k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ
7/15 海の日 	7/16 未満児 胡麻ビスケット マーボー豆腐 (豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) ミニトマト もみのり (437k cal) 3時 ジャコ・肝油 わらびもち	7/17 未満児 みかん入りヨーグルト 肉じゃが (じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え (もやし、ほうれん草) 味噌汁 (豆腐、ねぎ、なめこ) チーズ チェリー しそわかめ (360k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	7/18 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) サラダ (きゅうり、みかん缶、パイン缶) 味噌汁 (ふ、竹輪、わかめ) 佃煮昆布 (454k cal) 3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	7/19 未満児 チーズ 串カツ (ウインナー、玉葱、ピーマン) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、きゅうり) シチュー (ベーコン、玉葱、人参) レタス ごま塩 (501k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ
7/22 未満児 たべっこ動物 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物 (春雨、しらす、きゅうり) チェリー 塩昆布 (436k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん	7/23 未満児 みかん入りヨーグルト 豚肉となすの炒め物 (なす、人参、玉葱、豚肉) きのこスクランブル (卵、エリンギ、しめじ) 味噌汁 (ふ、玉葱、小松菜) ミニトマト きゅうり もみのり (386k cal) 3時 ジャコ・肝油 とんがりコーン	7/24 未満児 クラッカー 夏野菜カレーライス (牛肉、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ、人参、トマト、なす、ズッキーニ、ピーマン) オーロラサラダ (レタス、きゅうり、人参、カニカマ) オレンジ (408k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト	7/25 未満児 豆乳 せんべい チキンのケチャップ煮 (鶏肉、ピーマン、エリンギ) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ (パセリ、玉葱、人参) 佃煮昆布 (380k cal) 3時 ジャコ・肝油 すいか	7/26 未満児 チーズ 【誕生会】 (347k cal) サーモンライス しっとりバンバンジー (鶏肉、きゅうり、もやし、トマト) かぼちゃのそばろあんかけ (かぼちゃ、豚肉) 卵スープ (卵、ねぎ) みかん缶 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン
7/29 未満児 胡麻ビスケット すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく) マッシュポテト にら玉スープ (にら、卵、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (456k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい	7/30 未満児 たべっこ動物 かぼちゃとインゲンの甘辛煮 トマトのサラダ (トマト、卵、きゅうり、キャベツ) 澄まし汁 (そうめん、きゅうり、人参) もみのり (356k cal) 3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	7/31 未満児 みかん入りヨーグルト 回鍋肉 (豚肉、玉葱、人参、キャベツ、竹の子、ピーマン) 春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、かまぼこ) スープ (コーン、ねぎ、わかめ) 納豆 (318k cal) 3時 ジャコ・肝油 横綱あられ	*夏野菜を食べましょう。 夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含み体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。夏野菜を食べることで、汗をかいて一緒に出してしまった栄養素が補給できます。夏野菜にはナス、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、枝豆などがあります。給食にもたくさん取り入れてみました。 