

給食献立表



令和2年7月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>*暑さもそろそろ本番です。この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがち。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事をきちんととりましょう。こまめな水分補給も忘れずに！ ~園庭でトマトやピーマンなどの野菜を育てています。~ 毎日年長児さんが水やりをしています。先日大きくなったピーマンを収穫して給食で調理してもらいました。自分たちで育てたピーマンの味は格別だったらしく「あまーい!」「おいしい!」との声。小さい子たちも「トマトの兄弟大きくなってきたなあ」と楽しみにしています。食に興味を持つきっかけになってくれればうれしいです。</p>				
7/1 未満児 お茶 胡麻ビスケット	7/2 未満児 牛乳 せんべい	7/3 未満児 お茶 チーズ	7/4 未満児 牛乳 せんべい	7/5 未満児 お茶 チーズ
キーマカレー (合挽肉、玉葱、人参、エリンギ、レーズン、トマト)	厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参)	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)	サラダ (きゅうり、みかん缶、パイン缶)	シチュー (ベーコン、玉葱、人参)
ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ)	味噌汁 (ふ、竹輪、わかめ)	レタス	チェリー 佃煮昆布 (458k cal)	ごま塩 (518k cal)
バナナ (464k cal)	3時 ジャコ・肝油 お茶 とんがりコーン	3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレイフライ	3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう	3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレイフライ
7/6 未満児 みかん入りヨーグルト	7/7 未満児 お茶 バナナ	7/8 未満児 お茶 クラッカー	7/9 未満児 牛乳 せんべい	7/10 未満児 お茶 チーズ
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)	【七夕】 鶏肉のカレー焼き	肉じゃが (じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース)	回鍋肉 (豚肉、玉葱、人参、キャベツ、竹の子、ピーマン)	きのこご飯 (しめじ、椎茸、舞茸、人参、あげ、鶏肉)
酢の物 (春雨、しらす、きゅうり)	野菜ソテー (キャベツ、もやし、玉葱、かまぼこ)	胡麻和え (もやし、ほうれん草)	春雨サラダ (かまぼこ、春雨、きゅうり)	つくね団子の炊き合わせ (鶏肉、豆腐、玉葱、人参、小松菜、じゃが芋)
ミニトマト 塩昆布 (439k cal)	七夕そうめん (そうめん、きゅうり、人参、おくら)	味噌汁 (竹輪、玉葱)	スープ (コーン、ねぎ、わかめ)	味噌汁 (竹輪、玉葱) オレンジ (345k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい	しそわかめ (441k cal)	チーズ 納豆 (392k cal)	もみのり (313k cal)	3時 ジャコ・肝油 お茶 フルーツヨーグルト
7/13 未満児 みかん入りヨーグルト	7/14 未満児 バナナ	7/15 未満児 お茶 胡麻ビスケット	7/16 未満児 牛乳 せんべい	7/17 未満児 チーズ
マーボー豆腐 (豆腐、ねぎ、豚肉)	いんげんのトマト煮 (いんげん、トマト、玉葱、ベーコン)	夏野菜カレー (牛肉、玉葱、じゃが芋、かぼちゃ、人参、トマト、ナス、ズッキーニ、ピーマン)	白身魚の香り揚げ	酢豚 (鶏肉、ピーマン、人参、玉葱、パイン、椎茸)
きゅうりの酢の物	冷しゃぶ (豚肉、もやし、きゅうり)	オーロラサラダ (レタス、きゅうり、人参、カニカマ)	野菜炒め (人参、ベーコン、玉葱、キャベツ、コーン)	粉ふぎいも
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)	春雨スープ (春雨、キャベツ、椎茸、豆腐、玉葱)	バナナ (436k cal)	澄まし汁 (わかめ、ふ、ねぎ)	味噌汁 (豆腐、ほうれん草)
ミニトマト	ごま塩 (376k cal)	3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック	レタス	塩昆布 (356k cal)
佃煮昆布 (439k cal)	3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ	7/22 未満児 お茶 動物ビスケット	しそわかめ (405k cal)	3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんち揚げ
3時 ジャコ・肝油 お茶 わらび餅	7/21 未満児 お茶 バナナ	7/23 未満児 お茶 動物ビスケット	3時 ジャコ・肝油 お茶 リッツ	7/24
7/20 未満児 みかん入りヨーグルト	7/21 未満児 お茶 バナナ	7/22 未満児 お茶 動物ビスケット	7/23	7/24
ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参)	鯖の照り煮	きのこウインナーの炒め物	海の日 	
ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ)	サラダ (きゅうり、キャベツ、玉葱、人参、ハム)	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)		
スープ (キャベツ、ねぎ、ハム)	味噌汁 (あげ、豆腐、えのき)	味噌汁 (玉葱、わかめ、じゃが芋)		
納豆 (386k cal)	チェリー もみのり (539k cal)	パセリ 佃煮昆布 (424k cal)		
3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト	3時 ジャコ・肝油 ミルク マリービスケット	3時 ジャコ・肝油 お茶 あじさいゼリー	7/30 未満児 お茶 クラッカー	7/31 未満児 チーズ
7/27 未満児 みかん入りヨーグルト	7/28 未満児 お茶 バナナ	7/29 未満児 牛乳 せんべい	7/30 未満児 お茶 クラッカー	7/31 未満児 チーズ
すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく)	スクランブルエッグ (卵、カニカマ、パセリ)	夏野菜の肉みそかけ (かぼちゃ、なす、ピーマン、鶏肉)	チャプチェ (牛肉、人参、ピーマン、椎茸、春雨)	【誕生会】 (357k cal)
マッシュポテト (じゃが芋)	パスタ (スパゲッティ、ツナ、えのき、しその葉)	ナムル (もやし、キャベツ、かまぼこ)	キャベツのサラダ (ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン)	サーモンフライ
にら玉スープ (にら、卵、椎茸)	ミネストローネ (じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、ベーコン、トマト)	味噌汁 (豆腐、玉葱、椎茸)	スープ (わかめ、ねぎ)	しっとりバンバンジー (鶏肉、きゅうり、もやし、トマト)
チェリー	ブロッコリー	トマト	納豆 (336k cal)	かぼちゃのそぼろあんかけ (かぼちゃ、豚肉)
ごま塩 (398k cal)	塩昆布 (454k cal)	しそわかめ (360k cal)	3時 ジャコ・肝油 お茶 すいか	卵スープ (卵、ねぎ) オレンジ
3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ	3時 ジャコ・肝油 ミルク 胡麻ビスケット	3時 ジャコ・肝油 お茶 ハーベスト		3時 ジャコ・肝油 ミルク たべっこ動