

給食献立表



平成29年7月1日

社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
7/3 未満児 動物ビスケット 焼肉(牛肉、玉ねぎ、ピーマン) 酢の物(春雨、わかめ、ハム) 卵スープ(卵、にら) ミニトマト 塩昆布 (302k cal)	7/4 未満児 ヨーグルト 鯖の照煮 サラダ(きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、ハム) 味噌汁(玉ねぎ、えのき、わかめ) チェリー もみのり (309k cal)	7/5 未満児 豆乳 せんべい いんげんのトマト煮 (インゲン、トマト、玉ねぎ、ベーコン) 冷しゃぶ(豚肉、もやし、きゅうり) 春雨スープ(春雨、椎茸、豆腐、玉ねぎ、キャベツ) 納豆 (184k cal)	7/6 未満児 かんぱん なすそぼろ(なす、豚肉、ねぎ) スパゲッティサラダ (きゅうり、キャベツ、人参、ハム) 味噌汁(豆腐、わかめ) 人参グラッセ ブロッコリー 佃煮昆布 (223k cal)	7/7 未満児 チーズ 鶏肉のカレー揚げ 野菜ソテー(キャベツ、もやし、玉ねぎ、かまぼこ) 七夕そうめん(きゅうり、人参、おくら) ごま塩 (236k cal)
3時 ジャコ・肝油 えびせん	3時 ジャコ・肝油 ミレーフライ	3時 ジャコ・肝油 ビスコ	3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト
7/10 未満児 りんご果汁 動物ビスケット 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、きゅうり、しらす) ミニトマト 塩昆布 (252k cal)	7/11 未満児 ヨーグルト かぼちゃといんげんの甘辛煮 サラダ(トマト、きゅうり、キャベツ、卵) 澄まし汁(そうめん、きゅうり、人参) もみのり  (181k cal)	7/12 未満児 豆乳 せんべい 肉じゃが (じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、こんにゃく、 グリーンピース) 胡麻和え(ほうれん草、もやし、白菜) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) チェリー 納豆 チーズ (208k cal)	7/13 未満児 胡麻ビスケット 厚揚げの煮物(大根、厚揚げ、しらたき、人参) サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶) 野菜スープ(玉ねぎ、人参、キャベツ、はんぺん) ミニトマト 佃煮昆布 (272k cal)	7/14 未満児 チーズ 串かつ(ウインナー、玉ねぎ、ピーマン) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、みかん缶) シチュー(ベーコン、玉ねぎ、人参) レタス ごま塩 (331k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク ハーベスト	3時 ジャコ・肝油 すいか	3時 ジャコ・肝油 おにぎりせんべい	3時 ジャコ・肝油 ミルク たべっこ動物	3時 ジャコ・肝油 さやえんどう
7/17 海の日 	7/18 未満児 ヨーグルト 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 (人参、きゅうり、かまぼこ) ミニトマト もみのり (265k cal)	7/19 未満児 牛乳 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 (きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ、じゃが芋) チェリー パセリ 納豆 (256k cal)	7/20 未満児 チーズ 回鍋肉 (豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、竹の子、ピーマン) 春雨サラダ(かまぼこ、きゅうり) スープ(コーン、ねぎ、わかめ) 佃煮昆布 (179k cal)	7/21 未満児 みかん果汁 動物ビスケット 夏野菜の肉味噌がけ (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、玉ねぎ、椎茸) トマト ごま塩 (183k cal)
	3時 ジャコ・肝油 わらびもち	3時 ジャコ・肝油 横綱あられ	3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんち揚げ	3時 ジャコ・肝油 ミルク クラッカー
7/24 未満児 かんぱん ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、人参、玉ねぎ) 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 (203k cal)	7/25 未満児 ヨーグルト 白身魚フライのタルタルソースがけ (卵、きゅうり、らっきょ) じゃが芋チーズ 味噌汁(わかめ、玉ねぎ) パセリ ミニトマト もみのり (352k cal)	7/26 未満児 豆乳 動物ビスケット 夏野菜カレー (牛肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、トマト、なす、 ズッキーニ、ピーマン、じゃが芋) オーロラサラダ (レタス、きゅうり、人参、カニカマ) オレンジ (233k cal)	7/27 未満児 胡麻ビスケット 豚肉となすの炒め煮(豚肉、なす、人参、玉ねぎ) きのこスクランブル(卵、エリンギ、しめじ) 味噌汁(ひ、玉ねぎ、小松菜) チェリー きゅうり 佃煮昆布 (232k cal)	7/28 未満児 チーズ 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) かぼちゃのそぼろあん(かぼちゃ、豚肉) 卵スープ(卵、ねぎ) みかん缶 (367k cal)
3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい	3時 ジャコ・肝油 すいか	3時 ジャコ・肝油 芋けんぴ	3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン	3時 ジャコ・肝油 フルーツ白玉
7/31 未満児 動物ビスケット すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、ねぎ、こんにゃく、白菜) マッシュポテト ニラ玉スープ(卵、ニラ、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (210k cal)	 <p>*人間の臓器の働きは太陽のリズムと同じと言われています。日が長くなって大人の生活に引き込まれがちですが、子どもは疲れやすくなっています。三食しっかり食べる。十分睡眠をしっかりとる。早寝早起きが大切です。 ～風邪予防のためにも免疫力を高めましょう～ 風邪予防にはビタミン摂取が大切！ビタミンAはトマトやかぼちゃなどの緑黄色野菜、ビタミンCはピーマンやジャガイモにも多く含まれています。免疫はたんぱく質を材料に作られるのでたんぱく質不足は免疫力の低下になります。肉や魚、卵、大豆、乳製品に良質なたんぱく質が含まれており、バランスよく取り入れることがポイントです。</p>			
3時 ジャコ・肝油 ミルク 野菜スナック				