

献立予定表 7月上旬

今月の目標:夏バテをしないようにしっかり食べましょう。

2019年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1月	ごはん いんげん煮物	コーンシチュー ひじきサラダ ミニフランク バナナ、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ	ベーコン 脱脂粉乳 ミートボール	ひじき、キャベツ 人参、玉葱、コーン缶 グリーンピース	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう
2火	ごはん 大根煮物	麻婆春雨 コロコロサラダ 枝豆、トマト 味付のり、味噌汁	春雨、ごま油 マヨネーズ	豚ひき肉 かまぼこ	人参、ピーマン しいたけ、きゅうり コーン缶	麦茶 クッキー	フルーツ ヨーグルト
3水	ごはん チンゲン菜 ツナ和え	豚汁 切干し大根煮物 ミートボール、チーズ オレンジ、めかぶ納豆	油	豚バラ肉 焼き豆腐、油揚げ 挽きわり納豆	白菜、人参、しめじ レタス、きゅうり、玉葱 切干し大根	麦茶 ウエハース	ゼリー クラッカー
4木	ごはん 豆腐煮物	ソーセージパン粉焼き 切り昆布炒め煮 さつま芋ミルク煮 キウイ、スープ	パン粉、小麦粉、油 さつま芋、砂糖	魚肉ソーセージ 牛乳	切り昆布、もやし 人参、玉葱	麦茶 ビスケット	牛乳 揚げ菓子
5金	おにぎり 	流れ星ハンバーグ トマトレタスサラダ ミニレモンゼリー そうめん汁	マヨネーズ、油 乾そうめん	豚肉、卵	レタス、トマト、きゅうり 人参、オクラ	麦茶 クッキー	カルピス せんべい
6土	運 動 会 ※全園児に水分補給として麦茶を提供します。						
7日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
8月	ごはん 卵豆腐	夏野菜カレー 春雨酢の物 鶏つくね オレンジ、麦茶	じゃが芋 春雨、ごま油	豚肩ロース 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	なす、ピーマン、人参 玉葱、コーン缶 レタス、きゅうり	麦茶 ウエハース	豆乳 クラッカー
9火	ごはん 小松菜 おかか和え	さめの煮つけ きんぴらごぼう かぼちゃ甘煮 キウイ、味噌汁	砂糖、ごま油	さめ、バター、ごま 挽きわり納豆	小松菜、キャベツ かぼちゃ、人参	麦茶 ビスケット	麦茶 お好み焼き
10水	ごはん 粉ふき芋	豚すき煮 ブロッコリーごまサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	マヨネーズ	豚肩ロース 焼き豆腐、ごま	白菜、玉葱、人参 ブロッコリー、コーン缶	麦茶 クッキー	りんご ジュース 揚げ菓子
11木	★お誕生会★ ウインナーサンドパン クリームコロッケ わかめサラダ スイカ、スープ		パン粉、小麦粉、油 ロールパン	ウインナー	レタス、人参、キャベツ わかめ、きゅうり、玉葱	麦茶 せんべい	牛乳 桃の ケーキ
12金	ごはん ひじき煮	ほうれん草オムレツ マカロニ五目炒め 鮭フレーク メロン、すまし汁	マカロニ、油	魚肉ソーセージ 卵	ほうれん草、人参 玉葱、しいたけ ピーマン	麦茶 ウエハース	麦茶 クラッカー
13土	ごはん ところてん	ツナじゃが煮 チンゲン菜カニ和え かまぼこ、キウイ のり佃煮、味噌汁	じゃが芋 糸こんにゃく	ツナ缶 カニふぶき	人参、玉葱、キャベツ チンゲン菜 グリーンピース	麦茶 ビスケット	ヤクルト せんべい
14日	* 休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
15月	* 祝日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
16火	ごはん チーズ	ハヤシライス キャベツ鶏ささみサラダ 大根の味噌そぼろ煮 メロン、麦茶	ごま油	豚肩ロース、鶏ささ身 脱脂粉乳 豚ひき肉	玉葱、人参、キャベツ きゅうり、コーン缶	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
給食室から		<p>* 5日はおにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)</p> <p>* 11日のお誕生会は園児全員に「ウインナーサンドパン」を提供いたしますので、ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)</p> <p>* 17日は食育の日として「今年みんなが植えた野菜について」のお話をします。</p> <p>* 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>					



献立予定表 7月下旬

今月の目標:夏バテをしないようにしっかり食べましょう。

2019年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 水 ※	ごはん かぼちゃ煮	赤魚の煮つけ もやしニラ納豆和え うずら卵煮物 オレンジ、味噌汁	砂糖	赤魚 うずら卵水煮缶 挽きわり納豆	もやし、ニラ、玉葱 大根、人参	麦茶 クッキー	牛乳 苺クリーム サンド
18 木	ごはん 生揚げ 煮物	白菜クリーム煮 シルバーサラダ ミートボール バナナ、麦茶	ごま油 春雨、マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ 鶏ひき肉	レタス、きゅうり、人参 白菜、玉葱	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
19 金	ごはん ほうれん草 のり和え	チーズオムレツ ビーフン野菜ソテー ふりかけ キウイ、味噌汁	ごま油、ビーフン	卵、ピザ用チーズ 豚ひき肉	もやし、人参、玉葱 ピーマン、パセリ粉	麦茶 クラッカー	スポロン 揚げ菓子
20 土	ごはん 醤油昆布	キャベツ豚肉炒め さつま芋ミルク煮 ソーセージケチャップ煮 みかん缶、味噌汁	さつま芋、砂糖 油	豚肩ロース 魚肉ソーセージ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン	麦茶 ウエハース	麦茶 せんべい
21 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
22 月	ごはん 切干し大根 煮物	麻婆豆腐 キャベツちくわ和え ポテトフライ キウイ、麦茶	じゃが芋、油	豚ひき肉 絹ごし豆腐 ちくわ	キャベツ、きゅうり、人参 ピーマン、しいたけ	麦茶 ビスケット	ヨーグルト 揚げ菓子
23 火	ごはん チンゲン菜 おかか和え	鮭のちゃんちゃん焼き ごぼうサラダ 焼き豚、トマト スープ	マヨネーズ	鮭、バター ごま、焼き豚	キャベツ、玉葱、人参 ごぼう、きゅうり	麦茶 クラッカー	牛乳 ハムチーズ 蒸しパン
24 水	ごはん かまぼこ	鶏肉の照焼き 生揚げ煮物 もやしごま和え みかん缶、味噌汁	油	若鶏もも皮なし 生揚げ、ごま	玉葱、もやし、人参 きゅうり	麦茶 せんべい	麦茶 かりんとう
25 木	ごはん いんげん 煮物	エビカレー マカロニサラダ 鶏つくね オレンジ、麦茶	じゃが芋 マカロニ、マヨネーズ	エビ 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ	人参、玉葱、コーン缶 レタス、きゅうり グリーンピース	麦茶 ウエハース	りんご ジュース ビスケット
26 金	ごはん さんま缶	チンジャオロースー ところんサラダ 枝豆、バナナ 味噌汁	ごま油	豚肩ロース 魚肉ソーセージ	赤ピーマン、ピーマン もやし、人参、レタス きゅうり、ところん	麦茶 クッキー	牛乳 クラッカー
27 土	ごはん コーン煮	けんちん汁 肉団子、チーズ ラーメンサラダ パイン缶、鮭フレーク	茹で中華麺 ごま油	若鶏もも皮なし チーズ、豚ひき肉 魚肉ソーセージ	大根、人参、しめじ レタス、きゅうり	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
28 日	*休日保育を希望の方はおかず入りのお弁当持参になります。						
29 月	ごはん 粉ふき芋	いとこ煮 ブロッコリーツナサラダ チキンナゲット スイカ、麦茶	ごま油 マヨネーズ	豚肩ロース、卵 焼き豆腐 ツナ缶、鶏ひき肉	白菜、人参、玉葱 ねぎ、ブロッコリー コーン缶	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
30 火	ごはん 大根煮物	ホッケの照焼き 小松菜納豆和え パンプキンサラダ トマト、味噌汁	マヨネーズ、油	ホッケ、ベーコン 挽きわり納豆	かぼちゃ、人参 小松菜、キャベツ	麦茶 せんべい	フルーツ ポンチ
31 水	ごはん 鮭缶	生揚げ味噌炒め きゅうり昆布和え うずら卵煮物 オレンジ、すまし汁	油	生揚げ、豚ひき肉 うずら卵水煮缶	玉葱、人参、しいたけ きゅうり、塩昆布	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子

〈人気! 給食献立レシピ〉キャベツ鶏ささみサラダ

(材料 約4人分)

- ・鶏ささ身 2本(すじなし)
- ・キャベツ1/4玉
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1本
- ・コーン缶 小1/2缶
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・しょうゆ小さじ1

(作り方)

- ①鶏ささみは茹でて、冷まし、手でさいてほぐしておく。
- ②キャベツ、人参は細切りにして、茹でて水で冷ましておく。
- ③きゅうりは細切りに、コーン缶の水分は切っておく。
- ④ボウルに材料と調味料を入れて、混ぜれば、できあがり☆

