

献立予定表 7月上旬

今月の目標 : 夏バテ予防にしっかり食べましょう。

2016年

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 金	ごはん ポークビッツ	さんまの竜田揚げ もやしとクラゲの酢の物 パンブキンサラダ ミニトマト、味噌汁	マヨネーズ、砂糖 片栗粉、油	さんま、ベーコン クラゲ(塩抜き)	かぼちゃ、きゅうり もやし、玉葱、人参	麦茶 ウエハース	牛乳 クラッカー	
2 土	ごはん 粉ふき芋	肉豆腐 ほうれん草サラダ うずら卵煮物、パイン缶 のり佃煮、スープ	マヨネーズ、ごま油	木綿豆腐、豚肩ロース うずら卵水煮缶	ほうれん草、人参、ニラ キャベツ、玉葱	緑茶 せんべい	いちごミルク クッキー	
3 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。							
4 月	ごはん 焼き豚	麻婆春雨 いんげんツナ和え はんぺん煮物、キウイ めかぶ納豆、味噌汁	春雨、ごま油	ツナ缶、豚ひき肉 はんぺん 挽きわり納豆	めかぶ、いんげん 人参、コーン缶 しいたけ	麦茶 ビスケット	野菜 ジュース 揚げ菓子	
5 火	ごはん ブロッコリー おかか和え	ホタテフライ ちくわの青のりゴマ炒め レタスサラダ ミニゼリー、すまし汁	油、小麦粉、パン粉 フレンチドレッシング	卵、ほたて、ちくわ ごま	レタス、きゅうり、人参 玉葱、青のり	緑茶 ウエハース	牛乳 クラッカー	
6 水	ごはん 切干し大根 煮物	白菜クリーム煮 小松菜ベーコンサラダ 豆腐そうめん、オレンジ ウインナー、麦茶	マヨネーズ	脱脂粉乳、ベーコン 豆腐そうめん	白菜、小松菜、人参 キャベツ、玉葱 コーン缶	オレンジ ジュース せんべい	コーラス クッキー	
7 木	星型オムレツ、ポテトフライ きゅうりカニ和え ミートボール、スイカ ★お誕生会★ スタミナ味噌ラーメン		じゃが芋、油	卵、カニふぶき 豚バラ肉	きゅうり、人参、玉葱 もやし、ニラ、コーン缶 おろしにんにく	ヤクルト ビスケット	フルーツ ポンチ	
8 金	ごはん さつま揚げ煮	いとこ煮 ごぼうサラダ シュウマイ、枝豆 ぶどう、麦茶	マヨネーズ	卵、豚肩ロース 焼き豆腐、ごま	白菜、玉葱、人参 ごぼう、きゅうり、ねぎ	緑茶 クラッカー	牛乳 ウエハース	
9 土	ごはん かぼちゃ煮	生揚げ味噌炒め キャベツ鶏ささみと和え チーズ、黄桃缶 味付けのり、スープ	ごま油	生揚げ、豚ひき肉 鶏ささみ、チーズ	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、しいたけ 万能葱	麦茶 せんべい	ぶどう ジュース クッキー	
10 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。							
11 月	ごはん ほうれん草 のり和え	ツナじゃがが煮 ところてんサラダ 焼き豚、メロン エビッコ、味噌汁	じゃが芋、糸こんにゃく	ツナ缶、ロースハム 焼き豚	玉葱、人参、レタス ところてん、きゅうり グリーンピース	緑茶 ビスケット	スポロン クラッカー	
12 火	ごはん アスパラ ごま和え	ソーセージパン粉焼き もやしニラ納豆和え さつま芋サラダ、スイカ ふりかけ、味噌汁	油、小麦粉、パン粉 さつま芋、砂糖 マヨネーズ	魚肉ソーセージ 挽きわり納豆	もやし、人参、ニラ 玉葱	麦茶 ウエハース	牛乳 お好み焼き	
13 水 ※	ごはん 卵豆腐	夏野菜カレー チンゲン菜中華和え 鶏つくね、ミニトマト 大根煮物、麦茶	じゃが芋、ごま油	豚肩ロース、脱脂粉乳 ロースハム	なす、ピーマン、人参 もやし、玉葱、コーン缶 チンゲン菜、大根	野菜 ジュース せんべい	牛乳 クッキー	
14 木	ごはん 小松菜 カニ和え	カツオのから揚げ 長芋オクラサラダ ひじき煮物、オレンジ 味噌汁	片栗粉、油、長芋	カツオ、さつま揚げ	人参、しいたけ、ひじき オクラ、玉葱	緑茶 クラッカー	りんご ジュース 揚げ菓子	
15 金	ごはん 里芋煮物	なすのミートグラタン フレンチサラダ かまぼこ、ぶどう 鮭フレーク、すまし汁	フレンチドレッシング 油	豚ひき肉、かまぼこ ピザ用チーズ	なす、玉葱、人参 キャベツ、きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 かりんとう	
給食室から		* 7日のお誕生会は園児全員に「スタミナ味噌ラーメン」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) ※13日は食育の日として「しっかり食べよう! 夏野菜の栄養について」の話をします。 * 緑色の給食の文字は新メニューの献立です。 * オレンジ色のおやつの文字は手作りおやつの日です。						

献立予定表 7月下旬

今月の目標 : 夏バテ予防にしっかり食べましょう。

2016年

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
16 土	ごはん 粉ふき芋	チンジャオロースー マカロニサラダ 生揚げ煮物、パイン缶 のり佃煮、味噌汁	ごま油、マカロニ マヨネーズ	豚肩ロース、生揚げ 魚肉ソーセージ	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参、レタス きゅうり	緑茶 クッキー	オレンジ ジュース せんべい
17 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。						
18 月	海の日 * 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。						
19 火	ごはん いんげん ソテー	ハヤシライス ほうれん草春雨和え うずら卵煮物、オレンジ ポークビッツ、麦茶	じゃが芋、春雨	豚肩ロース、脱脂粉乳 うずら卵水煮缶 ポークビッツ	玉葱、ほうれん草 人参、グリーンピース	野菜 ジュース クラッカー	牛乳 ビスケット
20 水	おにぎり 	鶏肉の野菜あんかけ わかめラーメンサラダ チーズ、キウイ 味噌汁	ゆで中華めん 片栗粉、ごま油	鶏肉、チーズ	赤ピーマン、ピーマン 玉葱、きゅうり、レタス 人参、わかめ	麦茶 せんべい	ブルーチェ
21 木	ごはん ところてん	さばの味噌煮 ブロッコリーカニサラダ 豚肉と人参の炒り煮 ミニトマト、スープ	マヨネーズ 糸こんにゃく	さば、かにふぶき 豚肩ロース	ブロッコリー、コーン缶	緑茶 ウエハース	牛乳 クッキー
22 金	ごはん ちくわ煮	小松菜ハンバーグ 切り昆布炒め煮 かぼちゃとあずきの甘煮 ミニゼリー、味噌汁	パン粉、油、砂糖	豚ひき肉 茹であずき缶	小松菜、人参、玉葱 もやし、刻みこんぶ かぼちゃ	麦茶 ビスケット	豆乳 揚げ菓子
23 土	ごはん さつま芋煮	トマトの卵炒め 大根サラダ ミートボール、黄桃缶 鮭フレーク、すまし汁	マヨネーズ、ごま油	卵、ツナ缶、ベーコン	大根、トマト、きゅうり 玉葱、グリーンピース	緑茶 クッキー	野菜 ジュース ウエハース
24 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。						
25 月	ごはん コーンバター	麻婆豆腐 シルバーサラダ もやしゆかり和え、スイカ ミニフランク、麦茶	春雨、マヨネーズ ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉 魚肉ソーセージ	きゅうり、人参、レタス ピーマン、しいたけ もやし、ねぎ	ぶどう ジュース せんべい	牛乳 ビスケット
26 火	ごはん 里芋煮物	カレーの照り焼き 豚肉ごまサラダ 卵豆腐、オレンジ 味付けのり、味噌汁	油	カレー、豚バラ肉、ごま 卵豆腐	キャベツ、きゅうり 人参、万能葱	麦茶 クラッカー	牛乳 ハムチーズ サンド
27 水	ごはん 大根煮物	ツナカレー 白菜ベーコンサラダ シュウマイ、ぶどう 豆腐そうめん、麦茶	じゃが芋、マヨネーズ	ツナ缶、脱脂粉乳 ベーコン	白菜、玉葱、きゅうり 人参、コーン缶 グリーンピース	ヤクルト ウエハース	オレンジ ジュース 揚げ菓子
28 木	ごはん ひじき煮	豚汁、エビッコ 小松菜スパゲティ チキンナゲット 枝豆、ミニトマト	糸こんにゃく スパゲティ	豚バラ肉、焼き豆腐 ベーコン、ごま	玉葱、白菜、しめじ 小松菜、人参、ねぎ	緑茶 クッキー	牛乳 かりんとう
29 金	ごはん チンゲン菜 カニ和え	ポテトオムレツ きんぴらごぼう ところてん、メロン オクラ納豆、スープ	じゃが芋、油、ごま油	卵、ベーコン、ごま	ごぼう、玉葱、人参 ピーマン、しいたけ	麦茶 ビスケット	いちごミルク せんべい
30 土	ごはん ソーセージ	カニクリームコロッケ 切干し大根煮物 きゅうりツナ和え パイン缶、味噌汁	油、小麦粉、パン粉	カニ、さつま揚げ ツナ缶	切干し大根、しいたけ 人参、きゅうり	緑茶 ウエハース	ゼリー クッキー
31 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。						
給食室から * 20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)							
給食献立 レシピ (約4人分) 豚肉ごまサラダ(豚バラ肉100g、キャベツ1/4玉、きゅうり1本、すりごま(白)大さじ1、ごまドレッシング大さじ2、しょうゆ大さじ1、ごま油小さじ1)							
①豚バラ肉を細切りにして、茹でて水で冷やし、水気をきっておく。 ②キャベツ、きゅうりを千切りにしておく ③ボウルに豚バラ肉、キャベツ、きゅうり、すりごま、ドレッシング、しょうゆ、ごま油を混ぜて、できあがり☆							