

# 献立予定表 7月上旬

今月の目標:水分補給をしっかりとって、夏バテに気をつけましょう。

2018

しらゆり保育園

| 日付     | 未満児追加分  | 献立   | 材 料 名            |                                 |                                | 1・2歳児<br>9時おやつ | 全園児<br>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                     |                |                     |
| 1日     |   | <b>*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。</b>  |                  |                                 |                                |                |                     |
| 2月     | ごはん<br>かまぼこ   | ミートローフ<br>ほうれん草サラダ<br>大根煮物、みかん缶<br>味噌汁   | マヨネーズ            | 豚ひき肉<br>魚肉ソーセージ                 | 人参、玉葱、コーン缶<br>グリーンピース、大根       | 麦茶<br>せんべい     | 牛乳<br>クッキー          |
| 3火     | ごはん<br>さんま缶   | 鶏肉のゴマ焼き<br>もずくと春雨の酢の物<br>枝豆、オレンジ<br>スープ  | 片栗粉、油<br>春雨      | 若鶏もも皮なし<br>いりごま(白)              | もずく、きゅうり、人参<br>玉葱              | 麦茶<br>ビスケット    | 野菜<br>ジュース<br>クラッカー |
| 4水     | ごはん<br>白菜の<br>おかか和え   | ベーコンシチュー<br>ピーマン野菜ソテー<br>チキンナゲット<br>洋梨缶、麦茶   | じゃが芋、ピーマン<br>油   | ベーコン、ウインナー<br>脱脂粉乳              | 人参、玉葱、コーン缶<br>ピーマン、キャベツ        | 麦茶<br>ウエハース    | 牛乳<br>揚げ菓子          |
| 5木     | ごはん<br>ところてん  | 赤魚の煮つけ<br>ポテトサラダ<br>もやしのゆかり和え<br>ミニトマト、味噌汁   | じゃが芋、マヨネーズ       | 赤魚<br>魚肉ソーセージ                   | 人参、コーン缶<br>きゅうり、もやし            | 麦茶<br>クッキー     | 麦茶<br>チーズ<br>クラッカー  |
| 6金     | おにぎり<br> | 星形ポテト、ハンバーグ<br>レタスツナサラダ<br>レモンゼリー<br>そうめん汁   | じゃが芋、油<br>そうめん   | 豚ひき肉、卵                          | トマト、レタス、きゅうり<br>オクラ、人参         | 麦茶<br>ビスケット    | ヨーグルト<br>せんべい       |
| 7土     |   | <b>運 動 会 ※全園児に水分補給として麦茶を提供します。</b>   |                  |                                 |                                |                |                     |
| 8日     |   | <b>*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。</b>  |                  |                                 |                                |                |                     |
| 9月     | ごはん<br>鮭缶   | カニ卵焼き<br>人参の味噌炒め<br>長芋オクラサラダ<br>ミニトマト、味噌汁  | 油、長芋             | カニふぶき、卵<br>鰹節                   | 人参、ピーマン<br>オクラ、きざみのり           | 麦茶<br>ウエハース    | 牛乳<br>クッキー          |
| 10火    | ごはん<br>大根煮物   | 麻婆豆腐<br>ブロッコリーサラダ<br>ウインナー<br>黄桃缶、麦茶   | マヨネーズ            | 豚ひき肉、豆腐                         | ブロッコリー、人参<br>しいたけ、コーン缶         | 麦茶<br>ビスケット    | りんご<br>ジュース<br>揚げ菓子 |
| 11水    | ごはん<br>コーン煮   | 鶏ごぼう汁<br>もやしのごま和え<br>かぼちゃ甘煮、ふりかけ<br>ミートボール、オレンジ  | 砂糖               | 若鶏もも皮なし<br>すりごま(白)              | ごぼう、人参、しめじ<br>万能葱、もやし          | 麦茶<br>クラッカー    | 豆乳<br>せんべい          |
| 12木    | ★お誕生会★<br>サンドイッチ(卵、苺ジャム)<br>エビフライ<br>トマトレタスサラダ<br>メロン、ベーコン野菜スープ                           | 食パン、マヨネーズ<br>油、パン粉、小麦粉   | 卵、ベーコン           | トマト、レタス、きゅうり<br>キャベツ、ピーマン<br>人参 | 麦茶<br>ビスケット                    | フルーツ<br>ポンチ    |                     |
| 13金    | ごはん<br>枝豆   | 夏野菜カレー<br>シルバーサラダ<br>鶏つくね<br>パイン缶、麦茶   | じゃが芋、春雨<br>マヨネーズ | 豚肩ロース<br>脱脂粉乳                   | なす、ピーマン、人参<br>コーン缶、きゅうり<br>レタス | 麦茶<br>クッキー     | 牛乳<br>せんべい          |
| 14土    | ごはん<br>チーズ  | 生揚げ中華炒め<br>キャベツわかめ和え<br>うずら卵煮物<br>みかん缶、味噌汁   | ごま油              | 豚ひき肉、豆腐<br>うずら卵水煮缶              | キャベツ、わかめ<br>人参、玉葱、ピーマン         | 麦茶<br>ウエハース    | 麦茶<br>クラッカー         |
| 15日    |   | <b>*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。</b>  |                  |                                 |                                |                |                     |
| 給食室から  |   | *6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)<br>*12日のお誕生会は園児全員に「サンドイッチ」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) |                  |                                 |                                |                |                     |
| 人気給食献立 |   | 鶏肉のゴマ焼き(鶏もも肉皮なし300g、スタミナ源タレ大さじ1、しょうゆ大さじ1、片栗粉大さじ4、いりごま(白)大さじ1、油)                            |                  |                                 |                                |                |                     |
| レシピ    |   | ①ボウルに切った鶏もも肉、スタミナ源タレ、しょうゆ、片栗粉、いりごまを入れて混ぜる。(約4人分) ②オーブンの鉄板、またはフライパンに油をしき、火が通るまで焼いたら、出来上がり☆  |                  |                                 |                                |                |                     |

# 献立予定表 7月下旬

今月の目標:水分補給をしっかりとって、夏バテに気をつけましょう。

2018

しらゆり保育園

| 日付       | 未満児追加分             | 献立   | 材 料 名             |                       |                                    | 1・2歳児<br>9時おやつ | 全園児<br>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                         |                |                      |
| 16月      |                    | <b>海の日</b><br>*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。                                       |                   |                       |                                    |                |                      |
| 17火      | ごはん<br>切干し大根<br>煮物 | ツナシチュー<br>ほうれん草春雨和え<br>ミニフランク<br>黄桃缶、麦茶  | 春雨、ごま油<br>じゃが芋    | ツナ缶、脱脂粉乳<br>魚肉ソーセージ   | 人参、玉葱、コーン缶<br>ほうれん草<br>グリーンピース     | 麦茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>かりんとう          |
| 18水      | ごはん<br>ソーセージ       | オムレツミートソース<br>ところんサラダ<br>スイカ<br>スープ、ふりかけ   | ごま油               | 卵、豚ひき肉                | 玉葱、人参、きゅうり<br>レタス                  | 麦茶<br>せんべい     | 麦茶<br>バナナ<br>パフェ     |
| 19木<br>※ | ごはん<br>粉ふき芋        | ほっけの照焼き<br>小松菜納豆和え<br>もやしのコンソメ炒め<br>オレンジ、味噌汁                                     | 油                 | ほっけ<br>挽きわり納豆         | 小松菜、キャベツ<br>もやし、人参、玉葱<br>ピーマン      | 麦茶<br>クラッカー    | りんご<br>ジュース<br>クッキー  |
| 20金      | ごはん<br>ちくわ煮        | 豚汁<br>ラーメンサラダ<br>さつま芋ミルク煮<br>ミニトマト、のり佃煮  | 茹で中華麺<br>さつま芋、砂糖  | 豚バラ肉<br>魚肉ソーセージ<br>ごま | 白菜、人参、玉葱<br>しめじ、ねぎ、レタス<br>きゅうり     | 麦茶<br>クッキー     | ゼリー<br>せんべい          |
| 21土      | ごはん<br>鮭缶          | カニ豆腐<br>キャベツサラダ<br>チキンナゲット<br>パイン缶、すまし汁  | ごま油               | カニふぶき<br>豆腐           | キャベツ、きゅうり<br>人参、しいたけ、万能葱           | 麦茶<br>ウエハース    | 麦茶<br>ビスケット          |
| 22日      |                    | <b>*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。</b>  |                   |                       |                                    |                |                      |
| 23月      | ごはん<br>いんげん<br>煮物  | 親子煮<br>マカロニサラダ<br>ミートボール<br>メロン、麦茶   | マカロニ、マヨネーズ        | 若鶏もも皮なし<br>卵、魚肉ソーセージ  | 白菜、人参、玉葱<br>しめじ、ねぎ、レタス<br>きゅうり     | 麦茶<br>クラッカー    | 牛乳<br>揚げ菓子           |
| 24火      | ごはん<br>さんま缶        | 鶏肉ケチャップ炒め<br>ほうれん草ツナ和え<br>生揚げ煮物、オレンジ<br>味噌汁                                      | 油                 | 若鶏もも皮なし<br>ツナ缶        | 人参、玉葱、ピーマン<br>ほうれん草、キャベツ           | 麦茶<br>ウエハース    | スポロン<br>せんべい         |
| 25水      | ごはん<br>小松菜<br>のり和え | ハヤシライス<br>ごぼうサラダ<br>ウインナー<br>スイカ、麦茶  | マヨネーズ、じゃが芋        | 豚肩ロース、ごま<br>脱脂粉乳      | 人参、玉葱、きゅうり<br>コーン缶、グリーンピース         | 麦茶<br>ビスケット    | 麦茶<br>チーズ<br>クラッカー   |
| 26木      | ごはん<br>醤油昆布        | さめの煮つけ<br>チンゲン菜サラダ<br>かぼちゃ甘煮<br>キウイ、味噌汁  | 砂糖、マヨネーズ          | さめ                    | チンゲン菜、人参<br>キャベツ、かぼちゃ<br>コーン缶      | 麦茶<br>クッキー     | 牛乳<br>せんべい           |
| 27金      | ごはん<br>コーン煮        | 豚肉の生姜焼き<br>もやしの酢の物<br>うずら卵煮物<br>みかん缶、スープ   | 油                 | 豚肩ロース<br>うずら卵水煮缶      | 玉葱、もやし、人参<br>きゅうり                  | 麦茶<br>ウエハース    | りんご<br>ジュース<br>クラッカー |
| 28土      | ごはん<br>卵豆腐         | 野菜コロッケ<br>ひじきの煮物<br>きゅうりサラダ<br>ミニトマト、味噌汁   | 油、パン粉、小麦粉<br>じゃが芋 | 油揚げ                   | きゅうり、レタス<br>人参、玉葱                  | 麦茶<br>ウエハース    | 麦茶<br>揚げ菓子           |
| 29日      |                    | <b>*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。</b>  |                   |                       |                                    |                |                      |
| 30月      | ごはん<br>大根煮物        | チキンカレー<br>ハムチーズサラダ<br>鶏つくね<br>メロン、麦茶   | じゃが芋、マヨネーズ        | 鶏ひき肉、脱脂粉乳<br>ハム、チーズ   | 人参、玉葱、コーン缶<br>キャベツ、きゅうり<br>グリーンピース | 麦茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>せんべい           |
| 31火      | ごはん<br>生揚げ煮        | 肉じゃが<br>わかめの酢の物<br>かまぼこ、ミニトマト<br>味噌汁、鮭フレーク                                       | じゃが芋<br>糸こんにゃく    | 若鶏もも皮なし<br>かまぼこ       | 人参、玉葱、わかめ<br>きゅうり、グリーンピース          | 麦茶<br>クッキー     | ヨーグルト<br>クラッカー       |
| 給食室から    |                    | ※19日は食育の日として「水分補給をしっかりとって、夏バテに気をつけましょう」のお話をします。<br>*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。 |                   |                       |                                    |                |                      |