



# 7月給食献立表



平成29年度  
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりのゆかりあえ バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 マンナ	鶏肉とじゃがいものケチャップ味 ごま塩サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 シュガートースト
4	火	牛乳 野菜かりんとう	かぼちゃとなすのチーズ焼き もずくスープ トマト	牛乳 じゃが団子
5	水	牛乳 バナナ	豚肉の冷しゃぶ 野菜とひじきの和え物 煮豆	牛乳 アイスクリーム
6	木	牛乳 あんぱんビスケット	マーボーなす 華風あえ しゅうまい	牛乳 こんがりサクサク
7	金	牛乳 シガーフライ	どうもろこしごはん 魚の竜田揚げ オレンジ 彩野菜のごまあえ 天の川そうめん汁	牛乳 七夕ゼリー
8	土	牛乳 ビスケット	五目ひやむぎ バナナ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 ぼんすけ	グリルチキン ラタトゥイユ フレンチサラダ すいか	牛乳 ビタミンクッキー
11	火	牛乳 ジャムサンド	魚の南蛮漬け 具だくさん汁 トマト	牛乳 ミックスフルーツ
12	水	牛乳 エースコイン	夏野菜のそぼろ煮 ウィナー 青菜のおかかあえ 手作りふりかけ	牛乳 くずもち
13	木	牛乳 あげせん	うま煮 おくら納豆 ミートボール	牛乳 小魚 さやえんどう
14	金	牛乳 動物ビスケット	ハヤシチュー ゆで卵 コールスローサラダ	牛乳 横づなあられ
15	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん バナナ	牛乳 ビスケット
18	火	牛乳 野菜かりんとう	かぼちゃとなすのチーズ焼き もずくスープ トマト	牛乳 シュガートースト
19	水	牛乳 バナナ	豚肉の冷しゃぶ 野菜とひじきの和え物 わかめスープ	牛乳 もやしとちりめんのちぢみ
20	木	牛乳 あんぱんビスケット	マーボーなす 華風あえ 粉ふき芋	牛乳 枝豆 ギンビス
21	金	牛乳 シガーフライ	豚丼 煮豆 トマト	牛乳 こんがりサクサク
22	土	牛乳 ビスケット	ドライカレー バナナ	
24	月	牛乳 マンナ	グリルチキン ラタトゥイユ フレンチサラダ メロン	牛乳 アイスクリーム
25	火	牛乳 ジャムサンド	魚の南蛮漬け 具だくさん汁 粉ふきいも	牛乳 ゆでどうもろこし
26	水	牛乳 エースコイン	夏野菜のそぼろ煮 ウィナー 青菜のおかかあえ 手作りふりかけ	牛乳 人参ゼリー
27	木	牛乳 あげせん	魚のムニエルトマトソースかけ とうがんサラダ すまし汁	牛乳 さやえんどう
28	金	牛乳 動物ビスケット	ハヤシチュー 目玉焼き コールスローサラダ	牛乳 クリームパン
29	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりのゆかりあえ バナナ	牛乳 ビスケット
31	月	牛乳 ぼんすけ	豚汁 青菜のおひたし 小魚三杯酢 パイン缶	牛乳 おかず蒸しパン

- ★ たんぽぽ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を7日までに持って来てください。
- ★ 袋には必ずクラス名(1組か2組も)、名前を大きくはっきりと書いてください。
- ★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



## 給食だより

先月の参観日で好評だった、ピビンバ丼のレシピを紹介します。

### ピビンバ丼

【材料】 4人分

豚肉	200g	みそ	40g
人参	1/2本	砂糖	40g
もやし	1袋	酢	20cc
ちんげん菜	2株	みりん	10cc
錦糸卵	少量	ごま油	少量

### 【作り方】

- ①野菜は千切りにしてボイルし、かるく絞ってみそ、砂糖、酢、みりん、ごま油と和える。
- ②豚肉は炒めて砂糖、醤油で甘辛く味付けをする。
- ③白いご飯の上に、錦糸卵、野菜、豚肉を盛りつける。

夏を元気に過ごすために気をつけること

- ・朝ご飯をしっかり食べましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。
- ・ビタミンB1の多い食品(豚肉、うなぎ)を食べましょう。
- ・夏野菜(トマト、きゅうり、かぼちゃ)をたくさん食べましょう。
- ・冷たい物の摂り過ぎに注意しましょう。
- ・十分な睡眠を心がけましょう。

