



7月給食献立表



令和元年7月
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	月	牛乳 ぱりんこ	さわらのカレー醤油焼き・切干大根の煮物・豆腐のすまし汁	牛乳 果物のヨーグルトかけ
2	火	牛乳 ルヴァン	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんのごま和え・みそ汁	牛乳 きなこクッキー
3	水	牛乳 ハードビスケット	グリルチキン・ラウトウイユ・ブロッコリー・手作りふりかけ	牛乳 じゃがたこ焼き
4	木	牛乳 バナナ	夏野菜のそぼろ煮・青菜のお浸し・おくら納豆	牛乳 小魚・あげせん
5	金	牛乳 コーンフレーク	とうもろこしごはん・さわらの竜田揚げ・和風サラダ・そうめんかぼちゃのすまし汁・オレンジ	牛乳 七夕ゼリー
6	土	牛乳 ビスケット	塩焼きそば・きゅうりとちりめんの酢の物・バナナ	牛乳 ビスケット
8	月	牛乳 ギンビス	マーボーなす・ナムル・グリーンポテト・もも缶	牛乳 小倉豆乳ゼリー
9	火	牛乳 ひとくちビスケット	鮭のムニエルトマトソースかけ・ごまドレッシングサラダ・コンソメスープ	牛乳 くずもち
10	水	牛乳 星たべよ	豚肉の冷しゃぶ・五目和え・煮豆・オレンジ	牛乳 セサミスティック
11	木	牛乳 エースコイン	焼きコーンコロケ・野菜ソテー・すまし汁	牛乳 ホームパイ
12	金	牛乳 アンパンせんべい	トマトたっぷりハヤシチュー・コールスローサラダ・ゆで卵	牛乳 ハピーターン
13	土	牛乳 ビスケット	タベの集い(ドライカレー・バナナ)	
16	火	牛乳 ルヴァン	さつま汁・青菜のしらす和え・チキンナゲット・パン缶	牛乳 ひやむぎ
17	水	牛乳 ハードビスケット	魚の南蛮漬け・トマト・ひじきふりかけ・冬瓜のみそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし
18	木	牛乳 バナナ	鶏肉の照り焼き・じゃがいものきんぴら・納豆・すまし汁	牛乳 ココナッツサブレ
19	金	牛乳 コーンフレーク	チキンカレーシチュー・マカロニサラダ・ウインナー	牛乳 ワッフル
20	土	牛乳 ビスケット	冷麺・小魚佃煮・バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 ギンビス	鮭のレモン風味焼き・ひじきの五目煮・みそ汁	牛乳 フライドパンプキン
23	火	牛乳 ひとくちビスケット	うま煮・キャベツの甘酢味・ミートボール	牛乳 もやしとちりめんの子ヂミ
24	水	牛乳 星たべよ	鶏肉のから揚げ・バンサンスー・すまし汁	牛乳 チーズパインサンド
25	木	牛乳 エースコイン	豚肉の生姜焼き・切干大根のマヨサラダ・昆布豆	牛乳 ホームパイ
26	金	牛乳 アンパンせんべい	中華丼・わかめスープ・すいか	牛乳 あげせん
27	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・フレンチサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 ぱりんこ	鶏肉と厚揚げの中華炒め・グリーンポテト・小魚ごま風味・オレンジ	牛乳 カップケーキ
30	火	牛乳 シガーフライ	かき揚げ・土佐酢和え・すまし汁	牛乳 アイスクリーム
31	水	牛乳 マンナ	鶏肉のすきやき煮・きゅうりとわかめの酢の物・焼きのり・もも缶	牛乳 ジャムサンド

- ★ たんぼぼ・すみれ・あじさい組さんは、お米2合を8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



野菜を食べる環境を整えましょう。
子供が楽しく食べるために、無理強いをしないように心がけましょう。
食卓に野菜料理をだし、野菜を身近に感じることができる食環境をつくることでこれまで食べていなかった野菜を食べてみる気持ちが高まります。
食べるようにプレッシャーをかけることは逆効果になります。野菜を食べるように強くすすめることで、野菜が苦手になることもあります。



野菜たっぷりミートソース(4人分)

スパゲティ 300g ・豚ひき肉 300g
人参 1/2本 ・玉ねぎ中1個
エリンギ 1本 ・トマト 1個 ・ピーマン 2個
オリーブオイル 少々 ・ケチャップ 大3
ソース 大3 コンソメ 少々 ・にんにく 1かけ

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、肉とみじん切りにした野菜を炒める。
- ②調味料を入れ、好みの味に整える。
※蒸し大豆やなすなどもよくあいます。
※仕上げに粉チーズをかけてお召上がりください。

