



7月給食献立表



令和2年度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	水	牛乳 マンナ	グリルチキン ラ外ウイユ ブロッコリーのサラダ ゆかり すいか	牛乳 磯部いももち
2	木	牛乳 ルヴァン	魚の南蛮漬け ポテトサラダ トマト とうがんの豆乳汁	牛乳 小魚甘辛 エースコイン
3	金	牛乳 アンパンビスケット	ハヤシチュー コールスローサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 アイスクリーム
4	土	牛乳 ビスケット	冷麺 青菜のおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 味しらべ	うま煮 きゃべつの甘酢味 おくら納豆 もも缶	牛乳 わらびもち
7	火	牛乳 こんがりサクサク	コーンコロッケ 野菜ソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 七夕ゼリー
8	水	牛乳 バナナ	豚肉の生姜炒め トマト ひじき煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ピザトースト
9	木	牛乳 ひとくちビスケット	千草焼き 切干大根の酢の物 さつま汁 パイン缶	牛乳 とんがりコーン
10	金	牛乳 星たべよ	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 オレンジ	牛乳 原宿ドッグ
11	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
13	月	牛乳 アンパンせんべい	ハムカツ きゃべつの酢の物 トマトと卵のスープ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ミックスフルーツ
14	火	牛乳 動物ビスケット	豚肉の冷しゃぶ 青菜の和え物 じゃが芋のみそ汁 バナナ	牛乳 きなこクッキー
15	水	牛乳 マンナ	魚のカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨネーズサラダ 昆布豆 きのこのすまし汁 (3未 菜飯)	牛乳 お好み焼き
16	木	牛乳 ルヴァン	夏野菜の豆乳ミートグラタン きゅうりのごま和え コーンスープ オレンジ	牛乳 綱あられ
17	金	牛乳 アスパラガス	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 水ようかん
18	土	牛乳 ビスケット	塩焼きそば 三色和え バナナ	牛乳 ビスケット
20	月	牛乳 味しらべ	高野豆腐のオランダ煮 野菜のひじき和え みそ汁 もも缶	牛乳 ゆでとうもろこし
21	火	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉のすき焼き煮 きゅうりとわかめの酢の物 ウィナー 焼きのり	牛乳 フルーツヨーグルト
22	水	牛乳 ぱりんこ	親子煮 華風和え ミートボール オレンジ	牛乳 小倉豆乳ゼリー
25	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 アンパンせんべい	マーボーなす ナムル 焼きししゃも パイン缶	牛乳 ツナマヨトースト
28	火	牛乳 きなこもち	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 焼き春巻 ひじきふりかけ	牛乳 バナナケーキ
29	水	牛乳 バナナ	鮭のみそマヨ焼き 五色和え 納豆 おくらのすまし汁	牛乳 ひやむぎ
30	木	牛乳 ひとくちビスケット	鶏肉のマリネ スパゲティソテー コンソメスープ もも缶	牛乳 人参ゼリー
31	金	牛乳 シガーフライ	ドライカレー 磯あえ ゆで卵 オレンジ	牛乳 いちごのアイス

★ 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。



夏の冷え対策

夏野菜は水分を多く含み、体を冷やす効果があるので、暑さ対策には最適ですが、体の「冷え」を防ぐには、常温に戻したり加熱調理すれば消化もよくなり夏バテ予防になります。また、生姜やにんにく、ねぎ、青じそなどの薬味野菜は、体を温める効果があるので、積極的に料理に使うのもおすすめです。

旬の野菜

ピーマン・パプリカ

つややかなピーマンと、カラフルで肉厚なパプリカ。どちらも通年出回りますが、旬はまさにこれからです。免疫力を高めるといわれるカロテンを含んでおり、炒め物や揚げ物など油と合わせてとると吸収力がアップします。