



# 7月給食献立表



令和3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	木	牛乳 ハードビスケット	高野豆腐のオランダ煮・ひじきのごま和え・みそ汁・オレンジ	牛乳 小魚・とんがりコーン
2	金	牛乳 マンナ	ハヤシライス・フレンチサラダ・ナゲット・メロン	牛乳 バタークッキー
3	土	牛乳 ビスケット	冷麺・グリーンポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 プチスナック	豚肉の生姜炒め・佃煮・ピーマンのおかか和え・かぼちゃのみそ汁・オレンジ	牛乳 ピザトースト
6	火	牛乳 アスパラガス	夏野菜の豆乳ミートグラタン・きゅうりのゆかり和え・トマトとウインナーのスープ・パン缶	牛乳 ゆでとうもろこし
7	水	牛乳 クラッカー	コーンコロッケ・野菜のツナサラダ・トマト・オクラのすまし汁	牛乳 七夕ゼリー
8	木	牛乳 バナナ	魚のカレー 醤油焼き・ごぼうのごまマヨネーズ和え・昆布豆・(3未菜飯)	牛乳 ホームパイ
9	金	牛乳 こんがりサクサク	豚丼・土佐酢和え・アンパンマンポテト・みかん缶	牛乳 ベジータケーキ
10	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん・キャベツのごま和え・オレンジ	牛乳 ビスケット
12	月	牛乳 バタークラッカー	鶏肉とじゃがいものケチャップ味・もやしのスープ・ブロッコリーの塩ゆで・もも缶	牛乳 りんごゼリー
13	火	牛乳 星たべよ	魚の塩焼き・青菜のおかか和え・なめ茸納豆・玉ねぎのみそ汁・すいか	牛乳 小倉サンド
14	水	牛乳 ルヴァン	マーボーなす・焼ししゃも・ナムル・パン缶	牛乳 ひやむぎ
15	木	牛乳 ハードビスケット	鶏肉のすき焼き煮・きゅうりとわかめの酢の物・煮豆・ひじきふりかけ	牛乳 網あられ
16	金	牛乳 マンナ	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・オレンジ	牛乳 お好み焼き
17	土	牛乳 ビスケット	スパゲティナポリタン・焼きポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
19	月	牛乳 ウエハース	千草焼き・粉ふき芋・ブロッコリーの塩ゆで・味付けのり・なめこ汁	牛乳 ごまラスク
20	火	牛乳 味しらべ	豚肉となすの味噌炒め・ばんさんすう・わかめスープ・オレンジ	牛乳 くずもち
21	水	牛乳 クラッカー	魚の南蛮漬け・トマト・ポテトサラダ・とうがんの豆乳汁	牛乳 フルーツヨーグルト
24	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん・磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 バタークラッカー	うま煮・青菜のごま和え・おくら納豆・もも缶	牛乳 豆乳オレンジゼリー
27	火	牛乳 星たべよ	グリルチキン・ラトウイユ・ブロッコリーのサラダ・手作りふりかけ・オレンジ	牛乳 スイートブール
28	水	牛乳 バナナ	トンカツ・マカロニサラダ・トマト・みそ汁	牛乳 アイスクリーム
29	木	牛乳 動物ビスケット	鶏肉のマリネ・スパゲティソテー・ワンタンスープ・みかん缶	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
30	金	牛乳 こんがりサクサク	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵	牛乳 プリンアラモード
31	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・ポトフ・バナナ	牛乳 ビスケット

※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。

## 七夕そうめん

大きな鉢に白いそうめんがたっぶり、氷がカラカラと鳴る様は目にも耳にも心地よい夏のごちそうです。地域によっては七夕にそうめんを食べる風習が今も残っています。卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補って夏バテを予防しましょう。

## 旬の野菜 夏のトマト

ジューシーな果肉と甘酸っぱさを持ち味で初夏から晩夏にかけて出荷量が多くなります。定番のサラダの他、相性の良い牛肉と組み合わせたおがずサラダもおすすです。加熱すると甘味が増すので煮物やソースなどにも使えます。