



# 7月給食献立表



令和5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	土	牛乳 ビスケット	冷麺・のり塩ポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
3	月	牛乳 こんがりサクサク	鶏ごぼう汁・きゅうりとわかめの酢の物・チキンナゲット・ひじきふりかけ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
4	火	牛乳 バタークラッカー	魚の南蛮漬け・切干大根のマヨサラダ・とうがんのみそ汁・バナナ	牛乳 ゆでとうもろこし
5	水	牛乳 コーンフレーク	マーボーなす・ナムル・焼きししゃも・メロン	牛乳 ビタミンクッキー
6	木	牛乳 バナナ	グリルチキン・ラトウイユ・人参グラッセ・ブロッコリーの塩ゆで・味付けのり	牛乳 昆布・おにぎりせんべい
7	金	牛乳 アンパンビスケット	ドライカレー・フレンチサラダ・ゆで卵・もも缶	牛乳 七夕ゼリー
8	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん・磯和え・オレンジ	牛乳 ビスケット
10	月	牛乳 エースコイン	豚肉の生姜炒め・ちくわの三杯酢・トマト・かぼちゃのみそ汁	牛乳 お好み焼き
11	火	牛乳 ひとつちビスケット	魚のカレー醤油焼き・ごぼうのマヨサラダ・昆布豆・ワタンスープ・(3未)菜飯	牛乳 ひやむぎ
12	水	牛乳 アンパンせんべい	鶏肉とじゃが芋のケチャップ味・ブロッコリーの塩ゆで・もやしのスープ	牛乳 ミックスフルーツ
13	木	牛乳 マンナ	うま煮・キャベツと青菜のごま和え・おくら納豆・もも缶	牛乳 ハッピーターン
14	金	牛乳 動物ビスケット	ハヤシライス・グリーンサラダ・ウインナー・オレンジ	牛乳 チーズパインサンド
15	土	牛乳 ビスケット	スパゲティーミートソース・フレンチサラダ・バナナ	牛乳 ビスケット
18	火	牛乳 バタークラッカー	豚肉となすの味噌炒め・もやしのナムル・しゅうまい・パイン缶	牛乳 プリン
19	水	牛乳 バナナ	魚の塩焼き・五目きんぴら・納豆・麩のみそ汁	牛乳 小倉トースト
20	木	牛乳 コーンフレーク	夏野菜の豆乳ミートグラタン・きゅうりのゆかり和え・コーンとウインナーのスープ・オレンジ	牛乳 小魚甘辛・ウエハース
21	金	牛乳 アンパンビスケット	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・すいか	牛乳 アイスクリーム
22	土	牛乳 ビスケット	二色サンド・ポトフ・バナナ	牛乳 ビスケット
24	月	牛乳 エースコイン	豚しゃぶ・ポテトサラダ・煮豆・みかん缶	牛乳 ババロア
25	火	牛乳 ひとつちビスケット	干草焼き・ひじきの煮物・なめこの赤だし汁・のり佃煮	牛乳 レーズンクッキー
26	水	牛乳 アンパンせんべい	夏野菜のそぼろ煮・切干大根のごま酢和え・ウインナー・オレンジ	牛乳 ずんだケーキ
27	木	牛乳 マンナ	コーンコロケ・ツナサラダ・トマト・豆腐スープ	牛乳 ホームパイ
28	金	牛乳 動物ビスケット	豚丼・ばんさんすう・アンパンマンポテト・すいか	牛乳 ミルクレープ
29	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン・わかめスープ・バナナ	牛乳 ビスケット
31	月	牛乳 こんがりサクサク	ちくわの磯辺揚げ・彩野菜の和え物・豆乳汁・手作りふりかけ	牛乳 きなこ寒天

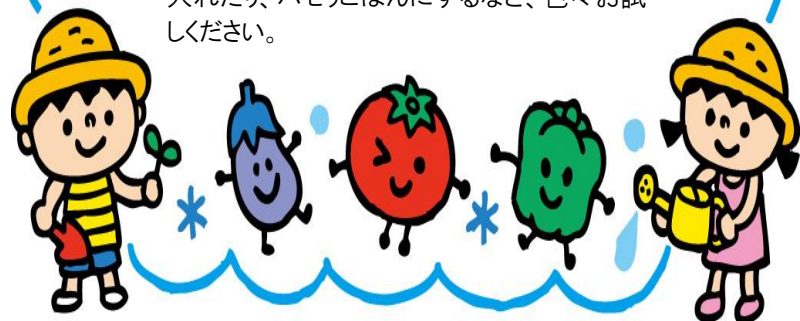
★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。

## カラフルな夏野菜は栄養たっぷり！

太陽の光をたっぷり浴びた元気な夏野菜を食卓に取り入れて、パワーチャージしましょう。そのままサラダに、煮込むとスープやカレーになり、とても簡単に食べることができます。栄養価が高く、特にビタミンとミネラルを多く含み、暑さを乗り切るために必要なパワーがたっぷり含まれています。

### ～かんたん！ラトウイユごはん～

具材は、トマト、ナス、玉ねぎ、オクラなどを、食べやすい大きさに切り、オリーブ油で炒め、コンソメで味付けし、温かいごはんの上にのせてお召し上がりください。炒める時に、にんにくを入れたり、パセリごはんにするなど、色々お試しください。



## 魚を食べてほしい3つの理由！

1. DHA・EPAが豊富  
脳の働きを活発にし、記憶力や学習効果のアップが期待できる
2. アミノ酸バランスが100点！  
たんぱく質を構成するアミノ酸の中でも、特に重要な必須アミノ酸が、理想的なバランスで含まれていてたんぱく質補給には、最適な食材
3. 歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富！  
幼児期の子どもに不足しがちな栄養素の1つがカルシウムで、足りなくなると、骨や歯がもろくなり、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まるため、成長期の子どもには、欠かせない栄養素

