



7月 給食献立表

榎ヶ原ちどり保育園 平成27年7月1日

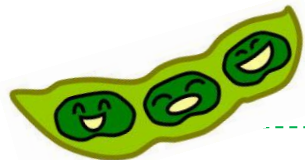


日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	水	牛乳 ココナッツサブレ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト	牛乳 りんごゼリー
2	木	牛乳 乳ボーロ	鶏肉の石垣揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツの甘酢味	牛乳 磯の香もち
3	金	牛乳 プチスナック	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 ハーベス・トチーズ
4	土	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
6	月	牛乳 マンナ	すき焼き キャベツときゅうりの酢の物 納豆 メロン	牛乳 ビタミンクッキー
7	火	牛乳 一口カステラ	豚肉の冷しゃぶ 和風サラダ きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 セタゼリー
8	水	牛乳 プレーンビスケット	チキンソテー ラタトゥイユ きゅうりの磯和え	牛乳 ごまじゃこトースト
9	木	牛乳 バナナ	魚の南蛮漬け 具だくさん汁 煮豆	牛乳 アイスクリーム
10	金	お茶 ヨーグルト	親子丼 きゅうりとわかめの酢の物 トマト	牛乳 とんがりコーン・昆布
11	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット
13	月	牛乳 シガーフライ	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え ウィンナー 手作りふりかけ	牛乳 くずもち
14	火	牛乳 動物ビスケット	マーボーなす 華風和え チキンナゲット	牛乳 フルーツポンチ
15	水	牛乳 プチスナック	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら ひやむぎ	牛乳 まがりせんべい
16	木	牛乳 マンナ	鶏肉の石垣揚げ 大豆とひじきの煮物 キャベツの甘酢味 オレンジ	牛乳 ベジたべる・枝豆
17	金	牛乳 リッツ	とうもろこしご飯 魚の竜田揚げ ごまサラダ 天の川そうめん汁	牛乳 ポンスケ
18	土	牛乳 ビスケット	(パン ジュース バナナ ソーセージ) 簡易給食	
21	火	牛乳 ココナッツサブレ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー トマト	牛乳 ミニポテト
22	水	お茶 ヨーグルト	魚の南蛮漬け 具だくさん汁 煮豆	牛乳 ごまじゃこトースト
23	木	牛乳 バナナ	チキンソテー ラタトゥイユ キャベツのしらす和え	牛乳 ゆでとうもろこし
24	金	牛乳 乳ボーロ	ポークハヤシシチュー コールスローサラダ ゆで卵	牛乳 黒ごまスティック
25	土	牛乳 ビスケット	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット
27	月	牛乳 シガーフライ	夏野菜のそぼろ煮 青菜のおかか和え ウィンナー 手作りふりかけ	牛乳 ベジータケーキ
28	火	牛乳 動物ビスケット	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 トマト	牛乳 パケットサンド
29	水	牛乳 プチスナック	うま煮 小松菜納豆 レバーの照り煮 スイカ	牛乳 セサミスティック
30	木	牛乳 プレーンビスケット	魚のムニエル マカロニサラダ とうがんスープ	牛乳 チーズパインサンド
31	金	牛乳 リッツ	マーボー丼 華風和え チキンナゲット	牛乳 ポンスケ

※みかん・ばなな・めろん組は、10日（金）までに、お米を二合持って来て下さい。
袋には必ずクラス名と名前を記入してください。

7月の食育通信 ～夏の食べ物を味わおう～

毎日の生活の中で食事を楽しみながら、少しずつ食事のマナーを身につけていきましょう。



◎えだまめ◎

名前の由来は、「鮮度が落ちやすい豆なので枝のついたまま収穫し、すぐ茹でて食べた」からと、いう説があります。えだまめは、大豆を未熟なうちに収穫したものです。特に他の野菜と比べて、「たんぱく質」・「ビタミンC」が多く含まれています。

★今月の給食には塩茹でて使用します。



◎かぼちゃ◎

日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、お店で売っているものの多くは西洋かぼちゃです。栄養価の高い緑黄色野菜で「ビタミンA」・「ビタミンC」が多く含まれています。甘くて口あたりがやわらかいので、離乳食にも利用しやすいです。

★今月の給食では、夏野菜のそぼろ煮やラタトゥイユに使用します。