



7月 給食献立表



榎ヶ原ちどり保育園 令和2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 アンパンマンビスケット	グリルチキン ラタトゥイユ ブロッコリーのサラダ ゆかり すいか	牛乳 磯辺いももち
2	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	魚の南蛮漬け ポテトサラダ トマト とうがんのみそ汁	牛乳 ミックスフルーツ
3	金	牛乳 シガーフライ	ドライカレー 磯和え ゆで卵 オレンジ	牛乳 小倉豆乳ゼリー
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 マンナ	豚肉の生姜炒め ひじき煮 トマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 ハーベスト
7	火	牛乳 バナナ	コーンコロッセ 野菜ソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 セタゼリー
8	水	牛乳 アスパラガス	うま煮 キャベツの甘酢味 おくら納豆 もも缶	牛乳 ピザトースト
9	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	干草焼き 切干大根の酢の物 さつま汁 オレンジ	牛乳 ゆでとうもろこし
10	金	牛乳 乳ボーロ	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 冷やむぎ
11	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
13	月	牛乳 ルヴァン	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 ぼたぼた焼き
14	火	牛乳 エースコイン	ハムカツ 土佐酢和え ブロッコリーの塩ゆで トマトと卵のスープ	牛乳 フルーツヨーグルト
15	水	牛乳 アンパンマンビスケット	魚のカレーじょうゆ焼き ごぼうのマヨネーズサラダ 昆布豆 きこのすまし汁 (3未菜めし)	牛乳 お好み焼き
16	木	牛乳 しるこサンドクラッカー	夏野菜の豆乳ミートグラタン きゅうりのゴマ和え コーンスープ パイン缶	牛乳 いちごのアイス
17	金	牛乳 シガーフライ	ハヤシシュー コールスロー ゆで卵 オレンジ	牛乳 わらびもち
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 マンナ	鮭のみそマヨ焼き 五色あえ 納豆 おくらのすまし汁	牛乳 小魚甘辛・ビスコ
21	火	牛乳 バナナ	親子煮 華風和え ミートボール オレンジ	牛乳 水ようかん
22	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	高野豆腐のオランダ煮 野菜とひじきの和え物 みそ汁 もも缶	牛乳 おふラスク
25	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
27	月	牛乳 こんがりサクサク	すき焼き煮 きゅうりとわかめの酢の物 ウインナー 焼きのり	牛乳 フルーツパフェ
28	火	牛乳 乳ボーロ	マーボなす ナムル 焼きししゃも バナナ	牛乳 きなこクッキー
29	水	牛乳 エースコイン	豚肉の冷しゃぶ 青菜の和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 パイン缶	牛乳 人参ゼリー
30	木	牛乳 アスパラガス	鶏肉のマリネ スパゲティソテー コンソメスープ オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト
31	金	牛乳 ルヴァン	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 もも缶	牛乳 バナナケーキ

ネバネバパワー

夏野菜がおいしい季節です。オクラ・モロヘイヤ・ヤマイモなどには、ネバネバした「ムチン」という、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ネバネバパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

食事のあいさつ

食事の前後には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。「いただきます」は、自然の恵みを「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。「ごちそうさま」は、「馳走(ちそう)」という食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。