

平成27年 7月 給食献立表

【今月の目標】・・・夏野菜を食べましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	水	ごまご飯	魚の塩こうじ焼き 野菜の煮物 とうがんの味噌汁	牛乳/磯辺卵焼き	ヤクルト/オクラの子チミ
2	木	ご飯	照り焼きハンバーグ キャベツのレモン和え 豆腐の五目汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/フルーツ寒天
3	金	ご飯	チンジャオロースー 千草焼き 中華スープ	牛乳/ラスク	牛乳/ミックスピザ/果物
4	土	夏祭り	弁 当 の 日 	牛乳/こふき芋	牛乳/蒸しパン/果物
6	月	ご飯	コーンコロッセ 海草サラダ クリームシチュー	牛乳寒天/菓子	牛乳/ぜんざい/果物
7	火	ご飯	豆腐の落とし焼き 南瓜の煮物 七タ冷やし中華	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/フライドポテト/果物
8	水	コーンごはん	魚のフライ 大豆の五目煮 豚汁	牛乳/きな粉団子	ヤクルト/*ベーコンロールパン/果物
9	木	ご飯	マーボー茄子 マカロニサラダ 春雨汁	牛乳/ソーメン汁	牛乳/水ようかん/果物
10	金	ご飯	チキン南蛮 野菜の煮物 とうがんのスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/ミルフィーユクレープ/果物
11	土	パン	スバゲティーナポリタン コールスローサラダ 卵スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/サクサククッキー/果物
13	月	ご飯	*ゆで卵のフライ 干し大根の煮物 豆シチュー	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/とうもろこし/果物
14	火	パン	焼き餃子 トマトのサラダ ちゃんぽん	牛乳/野菜入り卵焼き	牛乳/洋風いなり寿司/果物
15	水	ひじきご飯	白身魚の酢豚風 ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/ゴーヤ入りお好み焼き/果物
16	木	ご飯	花しゅうまい チャプチェ けんちん汁	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/梅が枝餅/果物
17	金	ご飯	茄子のサンド揚げ きゅうりの酢の物 ミネストローネ	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/ソーメン汁/果物
18	土	ご飯	焼きそば 五目卵焼き つくね汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ホットケーキ/果物
21	火	人参ご飯	鶏のから揚げ 野菜の土佐和え きつねうどん	牛乳/フレンチトースト	牛乳/ココアクッキー/果物
22	水	ご飯	*魚のポテマヨ焼き ヒジキのサラダ 茄子の味噌汁	牛乳/ソーメン汁	牛乳/白玉団子/果物
23	木	ご飯	野菜の肉巻きソテー ゴーヤちゃんぶる 団子汁	牛乳/磯辺こふき芋	牛乳/チーズ蒸しパン/果物
24	金	ご飯	ウナギのかば焼きパスタ 五目キンピラ 野菜スープ	牛乳/すりごま団子	牛乳/フレンチトースト/果物
25	土	パン	ささ身のムニエル フレンチサラダ ごぼう団子汁	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/枝豆おにぎり/果物
27	月	ご飯	*肉のトマト巻きフライ もやしのパンパンジー ビーフシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/バナナマフィン
28	火	パン	皿うどん だし巻き卵 トマトとワカメのスープ	牛乳/オレンジ寒天	牛乳/ごま団子/果物
29	水	お誕生会 	ピラフ チキンカツ カップグラタン 彩り野菜のマリネ オニオンスープ	牛乳/菓子	牛乳/フルーツポンチ
30	木	ご飯	ミートボールの甘酢あんかけ 中華きゅうり 角切りスープ	牛乳/きな粉マカロニ	牛乳/シフォンケーキ/果物
31	金	ご飯	肉と野菜のカレー風味炒め くるみ入りごまめ かき卵汁	牛乳/チーズパン	牛乳/みたらし団子

*は、新メニューです。

* 味噌汁のだしに煮干しを！ *



煮干しには、カルシウムや鉄分などの栄養素が含まれています。煮干しだして取ったお味噌汁で無理なく摂取することが出来ます。栄養素は、一度に沢山摂るより毎日少しずつの方が良いそうです。

おやつとしてカリカリ食べることもできます。保育園でも毎日だしに使っていて、アーモンドやクルミと合わせごまめにして出しています。



★梅を漬けました。

毎年6月に梅干し作りをします。一年で食べてしまう量で、ご飯に入れたり、和え物にしたり、鶏のから揚げの下味に梅汁を調味料としても使います。

梅干し作りには、さくら組さんもヘタ取りとしその葉ちぎりに参加しています。

