

平成 29 年 7 月 給 食 献 立 表

【 今 月 の 目 標 】・・・夏野菜を食べ暑さに負けないようにしましょう

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	土	パン	野菜オムレツ ビーンズサラダ ポテトスープ	牛乳/ごま蒸しパン	牛乳/高菜おにぎり/果物
3	月	ご飯	餃子 野菜の土佐和え イエローシチュー	牛乳/みたらし団子	牛乳/オクラのチヂミ/果物
4	火	パン	焼きそば だし巻き卵 けんちん汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
5	水	コーンご飯	魚の野菜衣揚げ 野菜の酢味噌和え 豆腐の五目汁	牛乳/黄粉マカロニ	ヤクルト/人参クッキー/果物
6	木	ご飯	ハンバーグ 野菜のバターソテー ジャが芋の味噌汁	牛乳/レーズンホットケーキ	牛乳/ミックスビザ/果物
7	金	ご飯	から揚げ 和風サラダ セタ冷やし中華	牛乳/青のり粉ふき芋	牛乳/フレンチトースト/果物
8	土	夏祭り 弁当の日 南瓜の味噌汁		牛乳/焼きりんご	牛乳/蒸しパン/果物
10	月	ご飯	野菜の肉巻きソテー 春雨の酢の物 クリームシチュー	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/ぜんざい/果物
11	火	ひじきご飯	すり身焼き りんご入りサラダ 五目うどん	牛乳/ラスク	牛乳/※芋ごま団子/果物
12	水	ご飯	白身魚の南蛮風 野菜の煮物 ワンタンスープ	牛乳/フルーツ寒天	ヤクルト/お好み焼き/果物
13	木	麦ご飯	ヒジキ入りコロッケ 納豆和え 大根の味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/ほうれん草のシフォンケーキ/果物
14	金	ご飯	ピーマンの肉詰め マカロニサラダ かき卵汁	牛乳/じゃがバター	牛乳/チーズパン/果物
15	土	パン	じゃが芋の重ね焼き ミモザサラダ オニオンスープ	牛乳/すりごま団子	牛乳/大豆ご飯おにぎり/果物
18	火	ご飯	鶏肉の野菜ソース 野菜のじゃこ和え コーンラーメン	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/レーズンスコーン/果物
19	水	ご飯	白身魚のホイル蒸し ゴーヤチャンプルー 肉団子スープ	牛乳/りんご蒸しパン	牛乳/梅が枝餅/果物
20	木	ご飯	チキン南蛮 海藻サラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/チーズ蒸しケーキ/果物
21	金	ワカメご飯	茄子のはさみ焼 小松菜サラダ とうがんのスープ	牛乳/トースト	牛乳/フルーツ寒天/果物
22	土	パン	豚肉の生姜焼き 野菜アーモンド和え 中華スープ	牛乳/じゃこ卵焼き	牛乳/五目いなり寿司/果物
24	月	ご飯	キャベツのシュウマイ 五目キンピラ ビーフシチュー	牛乳/ホットケーキ	牛乳/黒糖まんじゅう/果物
25	火	人参ご飯	ウインナーの卵とじ ※うさぐ ちゃんぽん	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/トウモロコシ/果物
26	水	誕 生 会 	チャーハン 魚のフライ 野菜サラダ	牛乳/菓子	牛乳/クリームパイ/果物
			イタリアンスパゲティ 卵スープ		
27	木	ご飯	ミートボール 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/そうめん汁/果物
28	金	ごまご飯	豚肉のピカタ 野菜の梅風味和え 春雨汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ドーナツ/果物
29	土	パン	茄子のスパゲティ 豆サラダ ポトフ	牛乳/焼きりんご	牛乳/南瓜のホットケーキ/果物
31	月	ご飯	ささ身のしそフライ きゅうりのナムル ミネストローネ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/黄粉団子/果物

※は、新メニューです。

旬の野菜には旬の効能・・・だから暑さには夏野菜！

夏野菜には、きゅうり、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。

きゅうり・・・ビタミンCを摂取しやすく血管や皮膚を丈夫にする

ナ ス・・・高ポリフェノールで体内を活性し疲れを解消

トマト・・・リコピンとβカロテンの抗酸化作用で老化抑制

ピーマン・・・ビタミンCが風邪予防や疲労回復に効果的



園では、子どもたちが、毎日水をあげて夏野菜を育てています。水分の多い夏野菜・果物をたくさんとり入れて夏バテ防止をしていきたいと思います。

