

7月の献立表

令和2年7月 みなと子ども園

【今月の食育テーマ】		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
<p>食育の時間 <<一休タイム>> 毎月19日は「食育の日」です。 19日に、給食先生が子どもたちに「クイズ形式」で食育のお話をしに行きます。その時間のことを、一休(19)タイムと名付けました。今月の一休タイムをお楽しみに！</p> <p>食器や箸の持ち方に気をつけましょう。</p> <p>食育活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラップおにぎり...さくら組、ひじ組 ・とうもろこしの皮むき...ばら組 ・野菜の収穫 ・七夕ゼリートopping...幼児組 		<p>シーフードカレー・スティック野菜</p> <p>☆米 えびいかにあさり水煮 玉葱 人参 ジャガ芋 油にんにく カレールウ 醤油</p> <p>☆きゅうり 人参 大根 マヨネーズ</p>	<p>焼きそば・きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>玉葱のすまし汁・果物(メロン)</p> <p>☆中華めん 豚肉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 油 こしょう 塩 ソース</p> <p>☆きゅうり 塩わかめ かまぼこ 三温糖 酢</p> <p>☆玉葱 人参 しめじ 葱 煮干し 塩 醤油</p>	<p>ご飯・豆腐のそぼろあんかけ・ネバネバサラダ</p> <p>卵入り味噌汁</p> <p>☆米</p> <p>☆豆腐 鶏ミンチ 玉葱 人参 三温糖 醤油 片栗粉 さやいんげん</p> <p>☆納豆 オクラ きゅうり トマト 醤油</p> <p>☆玉葱 卵 葱 煮干し みそ</p>	<p>中華丼・中華スープ・果物(バナナ)</p> <p>☆米 豚肉 いかに 白菜 筍 玉葱 人参 コンソメ 醤油 塩</p> <p>ビーマン ごま油 しょうが にんにく 片栗粉</p> <p>☆豆腐 玉葱 しいたけ 葱 塩 醤油</p> <p>鶏がらだし</p>
<p>6(月)</p> <p>炊き込みご飯・かき揚げ</p> <p>きのこのすまし汁</p> <p>☆米 鶏肉 人参 しめじ ごぼう さつま揚げ 薄口醤油</p> <p>☆えび 玉葱 人参 葱 ごぼう さつま芋 天ぷら粉 油 塩</p> <p>☆玉葱 えのき しいたけ しめじ 葱 煮干し 塩 醤油</p> <p>豆腐ブラウニー・牛乳</p> <p>☆豆腐 ミックス粉 ココア 三温糖 牛乳 油 ☆牛乳</p>	<p>7(火)ゼリートopping</p> <p>天の川そうめん・鶏の照り焼き</p> <p>ほうれん草のゴマ和え・果物(スイカ)</p> <p>☆そうめん かつお節 こんぶ 醤油 みりん オクラ ハム トマト 酒 塩</p> <p>☆鶏肉 にんにく しょうが 三温糖 醤油 みりん 酒</p> <p>☆ほうれん草 ごま もやし 醤油 人参</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>☆寒天 三温糖 クリーム グラニュー糖 氷蜜(メロン) 氷蜜(レモン)</p>	<p>8(水)</p> <p>ご飯・冷しゃぶのごまだれ・浅漬け</p> <p>なすの味噌汁</p> <p>☆米</p> <p>☆豚肉 みそ 三温糖 みりん 醤油 ごま</p> <p>☆大根 人参 きゅうり ゆかり粉 塩</p> <p>☆なす 玉葱 人参 油揚げ 葱 煮干し みそ</p>	<p>9(木)</p> <p>ご飯・魚のムニエル・おくらのごま和え</p> <p>コーンと卵のスープ・果物(メロン)</p> <p>☆米</p> <p>☆あじ 小麦粉 カレー粉 バター 塩</p> <p>☆キャベツ 人参 オクラ 醤油 ごま</p> <p>☆えのき クリームコーン缶 カニかま 卵 醤油 鶏がらだし 片栗粉</p>	<p>10(金)</p> <p>ご飯・豆腐ナゲット・白菜のゆかり和え</p> <p>ふの味噌汁</p> <p>☆米</p> <p>☆木綿豆腐 鶏ミンチ 乾燥大豆 玉葱 卵 小麦粉 乾ひじき 油 ケチャップ 塩 こしょう トマト</p> <p>☆白菜 きゅうり 醤油 ゆかり粉</p> <p>☆ふ 玉葱 しめじ 葱 みそ 煮干し</p>	<p>11(土)</p> <p>菓子・牛乳</p> <p>☆ドーナツ ☆牛乳</p>
<p>13(月)</p> <p>ご飯・魚の西京焼き・南瓜の含め煮</p> <p>わかめの味噌汁</p> <p>☆米</p> <p>☆さけ みそ 酒 醤油 みりん 三温糖</p> <p>☆南瓜 三温糖 醤油</p> <p>☆じゃが芋 えのき 人参 白菜 塩わかめ 煮干し みそ</p>	<p>14(火)</p> <p>♥ぶっかけおろしうどん・白菜のごま和え</p> <p>果物(オレンジ)</p> <p>☆うどん かつお節 こんぶ 醤油 みりん 大根 ちくわ 小麦粉 青のり 油 葱</p> <p>☆白菜 人参 醤油 ごま</p>	<p>15(水)</p> <p>ご飯・肉豆腐・甘酢和え</p> <p>なすのすまし汁</p> <p>☆米</p> <p>☆牛肉 油 しらたき 人参 しめじ 大根 さやいんげん 豆腐 三温糖 醤油</p> <p>☆キャベツ 人参 きゅうり ごま 砂糖 酢 しらす干し</p> <p>☆なす オクラ 煮干し 塩 醤油</p>	<p>16(木)一休タイム・ラップおにぎり</p> <p>ロールパン・ポークチャップ・ポパイサラダ</p> <p>野菜スープ・果物(スイカ)</p> <p>☆ロールパン</p> <p>☆豚肉 にんにく しょうが トマト缶 ケチャップ ソース 三温糖 塩</p> <p>☆ほうれん草 人参 コーン缶 ハム 醤油 ごま マヨネーズ</p> <p>☆きゃべつ えのき あさり水煮 コンソメ 塩 醤油</p>	<p>17(金)とうもろこしの皮むき</p> <p>わかめご飯・グリルチキン</p> <p>黒酢はちみつきんぴら・南瓜の味噌汁</p> <p>☆米 わかめふりかけ</p> <p>☆鶏肉 塩 こしょう 油 とうもろこし</p> <p>☆ごぼう 人参 ごま油 黒酢 醤油 はちみつ</p> <p>☆南瓜 玉葱 人参 油揚げ 葱 みそ 煮干し</p>	<p>18(土)</p> <p>カルシウムご飯・厚揚げの味噌汁</p> <p>果物(オレンジ)</p> <p>☆米 桜えび しらす干し かつお節 塩わかめ ごま ごま油 醤油 酒</p> <p>☆生揚げ キャベツ 玉葱 葱 みそ 煮干し</p>
<p>20(月)</p> <p>ご飯・中華風冷やっこ</p> <p>もやしとじゃこのお浸し・春雨のスープ</p> <p>☆米</p> <p>☆豆腐 きゅうり トマト ごま油 酢 ごま 三温糖 醤油</p> <p>☆もやし 人参 しらす干し 醤油 ごま油</p> <p>☆春雨 玉葱 人参 えのき 塩わかめ 醤油 塩 鶏がらだし</p>	<p>21(火)ラップおにぎり</p> <p>なすのミートスパゲティ・ごまネーズサラダ</p> <p>レタスのスープ</p> <p>☆スパゲティ 塩 油 豚ミンチ なす トマト缶 コンソメ にんにく 玉葱 人参 ソース ケチャップ 粉チーズ</p> <p>☆大根 小松菜 人参 ごま マヨネーズ 醤油 塩</p> <p>☆レタス 卵 ベーコン えのき 鶏がらだし 醤油 塩 こしょう</p>	<p>22(水)誕生会</p> <p>シイラ井・ちよげん汁・果物(スイカ)</p> <p>☆米 しいら 油 片栗粉 ほうれん草 人参 三温糖 醤油 みりん 酒</p> <p>☆大根 人参 ごぼう 葱 油揚げ 煮干し 油 醤油 みりん 酒</p>	<p>23(木)</p> <p>海の日</p>	<p>24(金)</p> <p>スポーツの日</p>	<p>25(土)</p> <p>チキンライス・ポテトスープ・果物(バナナ)</p> <p>☆米 鶏肉 人参 玉葱 コンソメ ケチャップ バター 塩 こしょう</p> <p>☆じゃが芋 玉葱 人参 ほうれん草 コーン缶 醤油 パセリ コンソメ 塩</p>
<p>27(月)</p> <p>ご飯・マーボーナス・きゅうりの中華和え</p> <p>ニラスープ</p> <p>☆米</p> <p>☆豚ミンチ なす 人参 玉葱 筍 干し椎茸 豆腐 しょうが にんにく 三温糖 みそ 醤油</p> <p>☆きゅうり ごま ごま油 三温糖 醤油 酢</p> <p>☆玉葱 なら 春雨 人参 塩 醤油 鶏がらだし 煮干し</p>	<p>28(火)</p> <p>ご飯・豚肉の生巻焼き・大根サラダ</p> <p>オクラの味噌汁</p> <p>☆米</p> <p>☆豚肉 玉葱 しょうが 醤油 みりん 油</p> <p>☆大根 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ごま 醤油</p> <p>☆オクラ 人参 塩わかめ 煮干し みそ 玉葱</p>	<p>29(水)</p> <p>冷麺・あさりのしぐれ煮</p> <p>キャベツのおかか和え・果物(オレンジ)</p> <p>☆中華めん 焼き豚 きゅうり トマト ごま ごま油 三温糖 醤油 酢 コンソメ 鶏がらだし</p> <p>☆あさり水煮 しょうが 三温糖 醤油</p> <p>☆キャベツ 人参 かつお節 醤油</p>	<p>30(木)</p> <p>ご飯♥アスパラのチーズ&肉巻きフライ</p> <p>ひじき煮・もやしのすまし汁</p> <p>☆米 ☆アスパラガス チーズ 豚肉 塩 こしょう 片栗粉 小麦粉 パン粉</p> <p>☆乾ひじき 人参 つきこんにやく さつま揚げ 三温糖 醤油 みりん さやいんげん</p> <p>☆もやし しめじ あさり水煮 人参 煮干し 塩 醤油</p>	<p>31(金)</p> <p>ご飯・魚の塩焼き・小松菜の煮びたし</p> <p>冬瓜の味噌汁・果物(オレンジ)</p> <p>☆米</p> <p>☆さけ 塩</p> <p>☆小松菜 白菜 油揚げ 醤油 みりん 三温糖 油</p> <p>☆冬瓜 しいたけ 油揚げ 葱 煮干し みそ</p>	<p>菓子・牛乳</p> <p>☆パウムクーヘン ☆牛乳</p>
<p>フルーチェ・豆乳ウエハース</p> <p>☆フルーチェ 牛乳 ☆豆乳ウエハース</p>	<p>バナナケーキ・牛乳</p> <p>☆バナナ 小麦粉 B・P バター 三温糖 卵 脱脂粉乳 レモン ☆牛乳</p>	<p>ひまわりゼリー</p> <p>☆トマト 野菜ジュース 寒天 砂糖</p>	<p>カリカリトースト・牛乳</p> <p>☆食パン マヨネーズ ベーコン 人参 パセリ 玉葱 ☆牛乳</p>	<p>あんこパイ・牛乳</p> <p>☆パイ皮 白あん ☆牛乳</p>	<p>★3歳児未満は午前のおやつ(100ml)があります。 ★行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。</p> <p>♡印は新メニューです。</p>