



7月献立表



令和2年7月発行

ながさわ子ども園

夏バテを防ぐ食事のポイント		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
<p>「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん(鉄分)が不足しないように注意し、「し」よくよく(食欲)が増すよう酸味や香味野菜などをじょうずに活用し、「な」つとう(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちようにやさしい食事のとり方を心がけましょう。</p> <p>(いただきます ごちそうさま参照)</p> 		<p>サンドイッチ 食パン、マヨネーズ、きゅうり、ハム、チーズ</p> <p>夏豚汁 豚肉、玉葱、人参、ズッキーニ、なす、南瓜、葱、いりこ、味噌</p> <p>バナナ焼きおにぎり 米、ごま、しらす干し、酒、みりん、味噌、砂糖 牛乳</p>	<p>ご飯 豆腐の松風焼き 豆腐、鶏ミンチ、玉葱、パン粉、砂糖、味噌、ごま、青のり、とうもろこし</p> <p>ねばねばサラダ オクラ、モロヘイヤ、納豆、人参、コーン、スキムミルク、醤油</p> <p>わかめのすまし汁 わかめ、大根、玉葱、人参、えのき、いりこ、醤油、塩</p> <p>ヨーグルト和え ヨーグルト、バナナ、パイナップル、黄桃</p>	<p>わかめご飯 米、押し麦、わかめふりかけ</p> <p>チキンとトマトの包み焼き 鶏ササミ、塩、こしょう、玉葱、しめじ、トマト、マーガリン</p> <p>もやし和え物 もやし、小松菜、人参、醤油</p> <p>春雨すまし汁 春雨、玉葱、椎茸、白菜、塩、醤油、鶏がらだし</p> <p>若鮎焼き 米粉、B.P、砂糖、みりん、豆乳、ココア、あんこ</p> <p>牛乳</p>	<p>カルシウムご飯 米、桜エビ、しらす干し、ごま、わかめ、かつお節、醤油、みりん、酒、ごま油</p> <p>きゃべつの味噌汁 きゃべつ、人参、椎茸、葱、味噌、いりこ</p> <p>オレンジ菓子</p> <p>牛乳</p>	
		6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	
		<p>ご飯 ハンバーグ 合ミンチ、玉葱、パン粉、牛乳、塩、油、ケチャップ、きゃべつ</p> <p>甘酢和え もやし、きゅうり、ひじき、砂糖、酢、醤油</p> <p>ココロスープ 大根、人参、玉葱、コーン、グリーンピース、コンソメ、塩</p> <p>ホットケーキ ミックス粉、牛乳、卵、バター 牛乳</p>	<p>天の川そうめん そうめん、オクラ、人参、海苔、醤油、みりん、かつお節、昆布</p> <p>かき揚げ エビ、人参、玉葱、さつま芋、ごぼう、しらす干し、塩、大豆がら油、トマト</p> <p>豆乳スープ 大根、南瓜、白菜、ウインナー、豆乳、塩、コンソメ</p> <p>バナナセタゼリー 牛乳、砂糖、寒天、ブルーハワイ、みかん、飾り</p>	<p>ご飯 パトウの香草焼き パトウ、塩、こしょう、にんにく、パセリ、パン粉、オリーブ油、チーズ、トマト</p> <p>★ビーフン ビーフン、きゃべつ、玉葱、ピーマン、パプリカ、豚肉、もやし、醤油、塩、青のり</p> <p>小松菜の味噌汁 小松菜、南瓜、わかめ、おつゆ、いりこ、味噌</p> <p>スティックパイ パイ生地、グラニュー糖</p> <p>牛乳</p>	<p>ゆかりご飯 米、ゆかり粉</p> <p>冷やっこ 豆腐、もやし、トマト、きゅうり、酢、砂糖、醤油</p> <p>金平ごぼろ ごぼろ、人参、ピーマン、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、ごま油</p> <p>じゃが芋の味噌汁 じゃが芋、玉葱、しめじ、葱、いりこ、味噌</p> <p>スイカ ★まっくろくろすけ 饅頭、ミックス粉、チョコチップ 牛乳</p>	<p>チキンカレー 米、押し麦、鶏肉、人参、玉葱、南瓜、じゃが芋、カレールウ、酒、油</p> <p>即席漬け きゃべつ、人参、きゅうり、醤油、塩</p> <p>オレンジ菓子 ★豆乳きな粉プリン 豆乳、きな粉、砂糖、ゼラチン、黒砂糖</p>
		13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	
		<p>★ごまだれうどん うどん、鶏ササミ、トマト、きゅうり、わかめ、かつお節、醤油、砂糖、ごま</p> <p>さつま芋の含め煮 さつま芋、人参、砂糖、醤油</p> <p>オレンジ枝豆団子 枝豆、白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩 牛乳</p>	<p>ご飯 サバのおろし煮 サバ、大根、醤油、砂糖、生姜、きゃべつ</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、ウインナー、塩、こしょう、マヨネーズ、スキムミルク</p> <p>なすの味噌汁 なす、玉葱、えのき、いりこ、味噌</p> <p>ジャムサンド 食パン、ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p>	<p>ご飯 ★酢鶏 鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、油、玉葱、人参、筍、ピーマン、椎茸、じゃが芋、にんにく、酢、ケチャップ、砂糖、醤油、鶏がらだし、片栗粉</p> <p>梅和え きゃべつ、人参、梅干し</p> <p>南瓜の味噌汁 南瓜、玉葱、えのき、葱、味噌、いりこ</p> <p>アメリカンドッグ フランクフルト、ミックス粉、牛乳、油</p> <p>牛乳</p>	<p>ピピンパ 米、牛肉、砂糖、醤油、ごま、ごま油、にんにく、卵、塩、ほうれん草、人参、もやし、コンソメ、海苔</p> <p>田舎スープ 鶏肉、人参、しめじ、玉葱、なす、にんにく、葱、油、鶏がらだし、塩、醤油</p> <p>バナナヨーグルトムース ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン、砂糖、レモン汁、オレンジジュース、片栗粉</p>	<p>ご飯 ★豆腐の肉サンド 豆腐、鶏ミンチ、小麦粉、塩、葱、生姜、酒、味噌、醤油、みりん、酢、油、トマト</p> <p>切干し大根の含め煮 切干し大根、人参、椎茸、さつま揚げ、砂糖、醤油</p> <p>野菜スープ 人参、玉葱、コーン、グリーンピース、塩、鶏がらだし</p> <p>バナナねじりかりんどう(かみかみデー) 小麦粉、砂糖、塩、卵、ショートニング、油 牛乳</p>
		20日(月)	21日(火) 誕生会	22日(水)	23日(木)	
		<p>ご飯 なすと肉団子の含め煮 合ミンチ、玉葱、パン粉、人参、なす、ピーマン、味噌、醤油、みりん、砂糖</p> <p>トマトときゅうりのサラダ トマト、きゅうり、コーン、砂糖、塩、こしょう、油</p> <p>白菜のすまし汁 白菜、豆腐、人参、葱、いりこ、塩、醤油</p> <p>ももゼリー りんごジュース、白桃、寒天、砂糖 牛乳</p>	<p>ウナギの混ぜご飯 米、ウナギ、かば焼きのタレ、海苔</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、ツナ、コーン、マヨネーズ、ごま、醤油</p> <p>五味味噌汁 玉葱、大根、じゃが芋、厚揚げ、葱、味噌、いりこ</p> <p>オレンジパフェ コーンフレーク、バナナ、飾り、アイス、フルーツミックス</p>	<p>ラーメン 中華麺、焼き豚、玉葱、人参、きゃべつ、コーン、葱、鶏がらだし、醤油、塩、生姜、にんにく、ごま油、いりこ</p> <p>レバーの甘辛煮 鶏レバー、にんにく、生姜、醤油、砂糖、酒</p> <p>小松菜のしらす和え 小松菜、しらす干し、もやし、人参、醤油</p> <p>アーモンドドーナツ 小麦粉、B.P、牛乳、卵、塩、アーモンドプードル、油、グラニュー糖 牛乳</p>	<p>海の日 </p>	<p>スポーツの日 </p>
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
		<p>ご飯 厚揚げと春雨の煮物 厚揚げ、春雨、人参、ニラ、豚肉、玉葱、椎茸、生姜、にんにく、鶏がらだし、醤油、砂糖、みりん、酒</p> <p>わかめの酢の物 わかめ、きゅうり、きゃべつ、酢、砂糖、塩</p> <p>オニオンスープ 玉葱、大根、えのき、しめじ、パセリ、コンソメ、塩</p> <p>芋もち じゃが芋、片栗粉、醤油、砂糖 牛乳</p>	<p>ご飯 サケの塩焼き サケ、塩、トマト</p> <p>ひじき煮 ひじき、人参、いんげん、こんにゃく、さつま揚げ、砂糖、醤油、油</p> <p>なめこ汁 なめこ、玉葱、葱、醤油、塩、いりこ</p> <p>バナナ黒糖蒸しパン 小麦粉、B.P、卵、牛乳、黒砂糖 牛乳</p>	<p>★野菜麻婆丼 米、押し麦、豆腐、葱、生姜、にんにく、なす、筍、ごま油、鶏ミンチ、醤油、鶏がらだし、片栗粉</p> <p>小松菜のごま和え 小松菜、人参、ごま、醤油</p> <p>ミルクスープ さつま芋、玉葱、人参、パセリ、コンソメ、牛乳、塩</p> <p>キャラメルラスク フランスパン、生クリーム、砂糖、アーモンド、バター</p> <p>牛乳</p>	<p>和風スパゲティ スパゲティ、にんにく、ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、しめじ、あさり、バター、かつお節、醤油、塩</p> <p>夏みかんサラダ 夏みかん、きゅうり、きゃべつ、レズン、油、酢、塩、こしょう</p> <p>玉葱の味噌汁 玉葱、椎茸、さつま芋、味噌、いりこ</p> <p>★サケチーズおにぎり 米、鮭フレーク、醤油、チーズ 牛乳</p>	<p>ご飯 サバの味噌煮 サバ、味噌、砂糖、醤油、生姜、酒、きゃべつ</p> <p>南瓜サラダ 南瓜、じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ、レズン、スキムミルク、塩、こしょう、マヨネーズ</p> <p>ふのすまし汁 おつゆ、玉葱、えのき、小松菜、いりこ、醤油、塩</p> <p>バナナとうもろこし </p>
		27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
		<p>3歳未満児のみ 午前のおやつに牛乳(100ml)を飲みます。</p> <p>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>★印は新しいメニューです。</p>				