



7月の献立表



令和3年7月

みのり保育園

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|--|---|--|---|---|----|
| <p>～食育クイズ～</p> <p>Q. 新鮮なトマトを見分けるコツは？</p> <p>①色を見る ②形を見る ③へたを見る</p> <p>答えは下の欄に書いてあります！</p>  | | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | |
| | | | | | | 黒米ご飯 豚肉じゃが 豚肉、人参、玉ねぎ、いんげん 海藻かみかみサラダ 茎わかめ、きゅうり、カニカマ 麩のすまし汁 麩、玉ねぎ、人参、ねぎ コーンパンケーキ 牛乳 | サバの照り焼き サバ、粉ふき芋 ミルクおから おから、豚挽き肉、玉ねぎ、人参 しめじのみそ汁 しめじ、玉ねぎ、人参、ねぎ 果物 おやつ焼きそば | 三色丼 鶏ひき肉、卵、ほうれん草 きゅうりの酢の物 きゅうり、キャベツ、人参 なめこのすまし汁 なめこ、わかめ、玉ねぎ 菓子 牛乳 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | | |
| ナスのミートスパゲティ ナス、合いびき肉、玉ねぎ、人参 甘酢和え キャベツ、きゅうり、ちりめんじゃこ かぼちゃスープ うらごしかぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 | | 豆腐ハンバーグ 豆腐、合いびき肉、玉ねぎ、付)粉ふき芋 マカロニサラダ マカロニ、きゅうり、キャベツ、ハム わかめのすまし汁 わかめ、玉ねぎ、もやし、ねぎ | | トマトライス ウインナー、トマト、玉ねぎ、人参 鶏のマーメレード焼き 鶏肉、マーメレード、付)トマト ポテトサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、ハム そうめん汁・果物 | | サバの竜田揚げ サバ、付)トマト ほうれん草のおかか和え ほうれん草、人参、かつお節 なすのみそ汁 なす、玉ねぎ、油揚げ | | 魚の煮つけ カレイ、しょうが 切干大根の梅肉和え 切干大根、人参、きゅうり、梅干し 豆腐のすまし汁・果物 豆腐、玉ねぎ、わかめ、ねぎ | | 大豆ピラフ 大豆、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参 もやしのごま和え もやし、きゅうり、人参、ごま トマトスープ トマト、玉ねぎ、レタス、鶏肉 | | | |
| きつねおにぎり チーズ | | 菓子 牛乳 | | アイスパフェ | | 冷やしぜんざい | | おからケーキ 牛乳 | | 菓子 牛乳 | | | |
| 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | | |
| ラーメン 豚肉、人参、コーン、わかめ、ねぎ もやしのナムル もやし、小松菜、人参、ごま あじの塩焼き あじ、付)きゅうり | | なす入りつくね 鶏ひき肉、なす、玉ねぎ、おから キャベツの酢の物 キャベツ、きゅうり、みかん かぼちゃのみそ汁 かぼちゃ、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ 果物 | | 魚のピザ焼き 鮭、玉ねぎ、ピーマン、チーズ トマトサラダ トマト、きゅうり、ホールコーン、ツナ 押し麦のスープ 押麦、人参、玉ねぎ、しめじ | | 鶏の梅焼き 鶏肉、みそ、付)粉ふき芋 切干大根煮 切干大根、人参、長天、いんげん 冬瓜のすまし汁 冬瓜、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ | | 麦ごはん 魚のフライ バトウ、パン粉、トマト コロコロサラダ じゃが芋、きゅうり、人参、チーズ オクラのスープ・果物 オクラ、玉ねぎ、コーン、人参 | | お弁当詰めるデー | | ひじきご飯 ひじき、ツナ、人参、しめじ、油揚げ 厚揚げと豚肉の煮物 厚揚げ、豚肉、人参、玉ねぎ じゃが芋のみそ汁 じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ | |
| たこ焼きおにぎり チーズ | | サイコロラスク 牛乳 | | 菓子 牛乳 | | フルーツシリアルヨーグルト | | ねばねばご飯 | | 菓子 牛乳 | | | |
| 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | | |
| カミカミday | | ポークピンズ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 ハンサンスー 春雨、きゅうり、ハム、ごま 玉ねぎのみそ汁 玉ねぎ、油揚げ、ふ、ねぎ | | 魚の香味揚げ さば、しそ、しょうが 納豆和え 挽きわり納豆、人参、ほうれん草 冬瓜汁 冬瓜、干しシタケ、鶏肉、ねぎ 果物 | | 海の日  | | スポーツの日  | | チキンライス 鶏肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ ほうれん草のツナ和え ほうれん草、人参、ツナ 野菜スープ キャベツ、玉ねぎ、しめじ 菓子 牛乳 | | | |
| 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | 31 | | | |
| ズッキーニとウインナー のスパゲッティ 人参、玉ねぎ、ウインナー 小松菜の磯和え 小松菜、人参、のり コンソメスープ 玉ねぎ、コーン、しめじ うなぎおにぎり チーズ | | マーボーナス ナス、合いびき肉、玉ねぎ、人参 ひじきの華風和え ひじき、きゅうり、人参、コーン 中華スープ 春雨、玉ねぎ、わかめ フルーツポンチ | | 白身魚の甘酢あんかけ 白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン ほうれん草のごま和え ほうれん草、人参、もやし、ごま 豆腐のみそ汁 豆腐、じゃが芋、玉ねぎ、ねぎ 果物 | | サクサクポーク焼き 豚肉、パン粉、付)ズッキーニ ごぼうサラダ ごぼう、きゅうり、人参、コーン、ツナ モロヘイヤのスープ モロヘイヤ、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ピーチゼリー | | 鮭のごまソースかけ 鮭、黒ゴマ、キャベツ、きゅうり じゃが芋のコンソメ煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参、ウインナー えのきのみそ汁 えのき、玉ねぎ、人参、豆腐 果物 チーズ蒸しパン 牛乳 | | 夏祭り ひじきご飯 ひじきご飯、ツナ、人参、きぬさや キャベツのゴマ和え キャベツ、小松菜、ゴマ 豆腐のすまし汁 豆腐、玉ねぎ、ねぎ 果物 菓子 牛乳 | | | |

A. 正解は③です。新鮮なトマトはへたが濃い緑色で、ピン！としています。しおれていたり、黄色っぽくなったりしていたら、鮮度が落ちている証拠。実はハリがあり、ずっしりと重いものに中味が詰まっています。

