

2020年 7月給食献立予定表 すみれ保育園

日曜	主食	副食	主な材料	おやつ	主な材料
16木	ごはん	鶏のてり焼 煮もの サラダ 中華 みそ汁	鶏肉 高野豆腐 きゅうり 玉葱 人参 昆布 人参 えのき	ミミズ すく くだもの 牛乳	小麦粉 上新粉 にら すいか
17金	サラダ ライス	(肉みそ) サラダ 切干は根の煮もの 豆腐のスープ	豚ひき肉 きゅうり トマト ごぼう 人参 玉葱 人参	ピザトースト くだもの 牛乳	食パン チーズ すいか 玉葱 ピーマン ケチャップ
18土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
20月	ごはん	焼魚の南蛮漬け 煮もの おひたし みそ汁	サバ 上新粉 人参 きゅうり 玉葱 人参	みそポテト 昆布 くだもの 牛乳	じゃが芋 みそ すいか
21火	オクラ ごはん	ウイングステーキ 酢の物 みそ汁	オクラ ウイングステーキ きゅうり かぼちゃ 人参 玉葱 人参	ポップコーン 小魚 梅ゼリー 麦茶	とうもろこし 梅シロップ 寒天パウダー
22水	ごはん	春巻き ナムル風おひたし わかめスープ	豚中肉 きゃべつ わかめ 人参 にら 春雨 春巻の皮 人参 豆腐	フランスパン チーズ くだもの 牛乳	すいか
25土	土曜保育	そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参	フランスパン くだもの 牛乳	すいか
27月	ごはん	ササミフライ きゃべつ かぼちゃ みそ汁	ササミ きゃべつ かぼちゃ なす 人参 玉葱 人参	大根もち かわはぎ くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 すいか
28火	スパゲティ ナポリタン	じゃが芋のオブン焼 フレンチサラダ 野菜スープ	豚小間肉 じゃが芋 きゃべつ チンゲン菜 人参 玉葱 人参	おにぎり みそごぼう くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ ごぼう みそ すいか
29水	ごはん	焼魚 冬瓜のそぼろあんかけ 磯香和え みそ汁	生鮭 冬瓜 きゅうり なす 鶏ひき肉 小松菜 玉葱 人参	お誕生会 くだもの ヨーグルト	
30木	おまつり給食				
31金	ごはん	魚のみそ焼 春雨ソテー 冷やし汁	ムキカレイ きゃべつ 小葱 玉葱 人参 人参 えのき わかめ	ジャムパン チーズ くだもの 牛乳	食パン いちごジャム すいか

※献立は変更になる場合があります。

みどり組とかぶしか組の子ど首たちが  
畑で育てた野菜を収穫して、浅漬けを作っ  
て食べたり、給食室にたくさん野菜が届  
きまう。きゅうり、なす、トマトなど、  
給食の食材として使っています。

＜夏野菜の特徴＞  
夏野菜には、夏に必要な水分と  
ビタミン類がたっぷり含まれてい  
ます。暑さで弱る胃を刺激し、消化を  
助けるのを冷ます働きがあります。



おかず レシピ 逆しゅうまい

肉だんごの上に、しょうまいの皮をのせて蒸すので、  
逆しゅうまいといひます。しょうまいを蒸したきゃべつは、  
あまみを増して、たくさん食べたくなります！

- ＜材料 4人分＞  
・豚ひき肉 120g ・玉葱 80g ・人参 20g ・生姜 少々  
・しょうまいの皮 4枚 ・きゃべつ 200g ④【しょうゆ、ごま油】適量
- ＜作り方＞  
1. 玉葱と人参は、みじん切りにする。  
2. きゃべつは、短冊切りにする。  
3. 豚ひき肉と1.とすりおろした生姜と④を混ぜ合わせる。  
4. 蒸し器にフッキングシートを敷き、2のきゃべつを全体に広げる。  
5. きゃべつの上に、丸めた3を並べてしょうまいの皮をのせる。  
6. 蒸し器で、15分くらい蒸す。火が通ったら、できあがり。  
しょうゆや酢や油をかけて、食べる。