

2021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	
15木	ごはん	焼魚 なすとピーマンのみそ炒め おひたし 千切り野菜のみそ汁	生鮭 なす きゃべつ 大根	ピーマン 人参 モロヘイヤ 人参	みそ 人参 白滝	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	すいか	
16金	おまつり給食							
17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	
19月	ふりかけ ごはん	ふりかけ ウイングさばり煮 ポテトサラダ みそ汁	小魚 ウイングスタック じゃが芋 冬瓜	花かつお きゅうり 小松菜	青のり 玉葱 人参 玉葱	かわはぎ 昆布 くだもの 麦茶	かわはぎ 小麦粉 すいか	
20火	サラダ ライス	(肉みそ) サラダ 煮もの/煮しめ 豆腐のスープ	豚ひき肉 きゅうり 切りし大根 豆腐	玉葱 トマト ごぼう チンゲン菜	みそ とうもろこし 人参 玉葱	生姜 レタス かぼちゃ 人参	ちぢみ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら すいか
21水	ごはん	魚の野菜あんかけ 煮もの 浅漬け みそ汁	ホキ じゃが芋 きゃべつ なす	かたくり粉 人参 きゅうり 人参 玉葱	玉葱 人参 ピーマン 油あげ	黒糖蒸しパン するめ くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 すいか	
24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	
26月	ごはん	松風焼き 煮もの ごま和え みそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 きゃべつ かぼちゃ	玉葱 人参 小松菜 玉葱	人参 昆布 人参 人参	お誕生日会 くだもの ヨーグルト	すいか	
27火	スパゲティ ナポリタン	粉ふき芋 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	玉葱 青のり きゅうり 玉葱	人参 ピーマン 人参 えっき	いなり寿し 昆布 くだもの 麦茶	米 油あげ すいか	
28水	五目 ごはん	焼魚 磯香和え みそ汁	ごぼう サバ きゃべつ なす	人参 かんぴょう モロヘイヤ 玉葱	油あげ しめじ 人参 人参 人参 人参	ひまわりパイ するめ くだもの 牛乳	かぼちゃ 餃子の皮 すいか	
29木	ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ トマト みそ汁	鶏肉 春雨 トマト じゃが芋	生姜 かたくり粉 きゅうり 小松菜	小麦粉 人参 人参	お好み焼 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きゃべつ 長葱 すいか	
30金	ごはん	麻婆なす ナムル風おひたし わかめスープ	豚小間肉 きゃべつ わかめ	なす ピーマン オクラ 玉葱	人参 人参 人参 人参	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまペスト すいか	
31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	

※献立は変更になる場合もあります。



子どもたちが、畑で育てている野菜がたくさん採れます。

「なすは、みそ汁に入れてね。」と、苦手な野菜が、自分たちで育てて収穫して食べたい気持ちと喜びになっています。



レシビ ビビンバごはん

ごはんといっしょに、肉みそとおひたしの野菜が、たくさん食べられます。

＜材料 4人分＞

・米2合・豚ひき肉150g・小松菜1袋・人参1本・もやし1袋・発芽大豆40g・いりごま少々
④【みそ15g・三温糖2g】・生姜・しょうゆ・ごま油

＜作り方＞

1. 米をとき、通常の水加減で洗った発芽大豆を米の上のせて炊く。
2. 人参は千切りにしてゆでる。小松菜ともやしをゆでて、食べやすい長さになるように切る。
3. ごま油と生姜で、ひき肉を炒めて④で味をつける。
4. 1のごはんに、2の味つけした野菜と3の肉みそを混ぜて、いりごまをふってできあがり!