

令和6年

7月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(月)	レバーのマリアナソース オクラのごま和え 青のりポテト キウイ	二層ムース
2(火)	魚のさっぱり甘酢あんかけ ※大豆入り煮昆布 トマト オレンジ	おつゆ麩の黒糖からめ
3(水)	ぎせい豆腐 野菜のゆかり和え ※めざし パイン	オレンジトースト
4(木)	★タンドリーチキン セタそうめん ポテトサラダ バナナ (ミルクパン)	★セタクッキー
5(金)	五目蒸し卵 ピーマンのおかか和え 南瓜の甘煮 メロン	ソーダブレッド
6(土)	焼きそば バナナ	せんべい・チーズ
7(日)		
8(月)	魚のピザ風 春雨の酢の物 オクラ メロン	ココアもち
9(火)	豆腐のふわふわ揚げ 胡瓜の昆布和え トマト キウイ	ごまクッキー
10(水)	茄子入りミートスパゲティー チーズ 野菜スープ スイカ	コーンライス
11(木)	夏野菜の卵焼き わかめの酢の物 ソーセージ炒め オレンジ	フライドポテト
12(金)	凍り豆腐のオランダ煮 青菜のしらす和え パイン	マカロニあべかわ
13(土)	牛丼 味噌汁 オレンジ	クッキー
14(日)		
15(月)	海の日	
16(火)	牛肉のスタミナ炒め スパゲティーサラダ トマト オレンジ	レモンケーキ
17(水)	炒り卵の肉味噌かけ 大豆入りひじきの煮物 キウイ	冷やしうどん
18(木)	魚のムニエル ラタトゥイユ マカロニのケチャップ炒め スイカ	カレーパン
19(金)	ポークビーンズ 切り干し大根サラダ ゆで卵 パイン (コッペパン)	米粉マーメレードケーキ
20(土)	冷やし中華 メロン	バームクーヘン
21(日)		
22(月)	魚のマーメレード焼き チャイニーズサラダ ※切昆布の当座煮 キウイ	マシュマロサンド
23(火)	厚揚げの味噌炒め 青菜のごま和え トマト パイン	フルーツポンチ
24(水)	◎セルフドック チョップドサラダ ガンボスープ ウィナー オレンジ (ロールパン)	アイスクリーム
25(木)	わんぱくボール ひじきの酢の物 とうもろこし スイカ	パセリごはん
26(金)	お好み焼き風卵焼き 粉吹き芋 ※ししゃも メロン	南瓜マフィン
27(土)	タコライス わかめスープ バナナ	クラッカー
28(日)		
29(月)	魚のラビゴットソース 南瓜サラダ オクラ オレンジ	りんごゼリー
30(火)	わかめのチャンプル 切り干し大根のナポリタン風 ※かえり キウイ	焼き大福
31(水)	夏野菜カレー 野菜のナムル トマト スイカ	チーズホットドック

<一口メモ> ◎バースデーランチ(セルフドック、ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり)

★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー

月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。

赤・黄・緑に分けて
バランスのよい食事を

- ◆赤色群…たんぱく質 (体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



今月のバースデーランチ

★チョップドサラダ

チョップドとは「叩くように切った」という意味。小さく刻まれた具材がごろごろ入ったカラフルなサラダ、具材やドレッシングはお好みで。

★ガンボスープ

ガンボとはオクラのことです。トマトベースでオクラのとろみがついた栄養のあるスープです。

