

平成 29 年 7月 献立予定表

平成29年6月30日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	エネルギー
1	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ベーコン	マカロニ・スパゲティ 油 バター	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ	お菓子	226
3	月	雑穀米 酢鶏 野菜の中華和え 牛乳	鶏小間 じゃこ 大豆 牛乳	雑穀米 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 干し椎茸 筍 きゅうり ケチャップ キャベツ	わんぱく おにぎり	518
4	火	ごはん 魚の照り焼き もぐもぐゴンボー	魚 じゃこ ハム スキムミルク 卵	白米 砂糖 油 マヨネーズ ミックス粉	にんにく ごぼう きゅうり 人参	キャロット ケーキ	393
5	水	ワカメご飯 タンドリーチキン きのこのみそ汁	かつお節 鶏肉 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳 きなこ	白米 砂糖 油 バター 片栗粉	ケチャップ 玉ねぎ えのき 小ねぎ 人参	ミルクくずもち	480
6	木	親子丼 野菜の磯和え 牛乳	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 油揚げ	砂糖 油 白米 ごま 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ のり キャベツ もやし マーマレード	マーマレード スコーン	588
7	金	七夕そうめん かぼちゃの含め煮 七夕会	ハム 卵 のり	白米 そうめん	かぼちゃ 人参 きゅうり	のり巻き おにぎり	144
8	土	ハヤシライス 野菜のおかか和え	牛小間 かつお節	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	お菓子	400
10	月	ごはん ツナと豆腐の卵とじ 野菜のピーナッツ和え 牛乳	ツナ缶 卵 木綿豆腐 牛乳	白米 砂糖 油 ピーナッツ 薄力粉 片栗粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ もやし にら	ちぢみ	463
11	火	お楽しみメニュー	じゃこ	白米	大葉	じゃこと大葉の おにぎり	196
12	水	麦ごはん ポークビーンズ 野菜のフレンチ和え 牛乳	豚肉 大豆 牛乳 スキムミルク 卵	白米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ミックス粉 バター	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ キャベツ きゅうり	マドレーヌ	580
13	木	ごはん 魚のカレー揚げ 納豆和え	魚 納豆 卵 牛乳 スキムミルク	白米 薄力粉 油 砂糖 バター	ほうれんそう キャベツ 人参 バナナ	バナナケーキ	584
14	金	お弁当デー		雑穀米		雑穀おにぎり	134
15	土	牛肉丼 和風サラダ	牛肉 かつお節	砂糖 油 白米 片栗粉	人参 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ	お菓子	385
17	月	(祝)海の日					
18	火	ごはん ごじる 魚の南蛮漬け 牛乳	大豆 みそ 魚 卵 牛乳 油揚げ	白米 薄力粉 油 砂糖 片栗粉 ごま	小ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく	きつねおにぎり	611
19	水	ひじきご飯 照り焼きチキン かき卵汁	鶏肉 卵 粉チーズ わかめ	白米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	ひじき 人参 にんにく さやいんげん 玉ねぎ	いももち	520
20	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナのサラダ 牛乳	豚小間 ツナ缶 牛乳 ソーセージ	白米 砂糖 マヨネーズ バター ミックス粉 油	キャベツ きゅうり 人参 しめじ しょうが 玉ねぎ	アメリカンドック	610
21	金	焼きそば 唐揚げ 夏祭り会 ポップコーン 終業式	鶏肉 豚肉	白米 中華麺 ポップコーン	しめじ キャベツ 人参 もやし	きのこおにぎり	160
22	土	ごはん 肉じゃが 春雨スープ	合挽肉 ベーコン	白米 じゃがいも 砂糖 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ はくさい ねぎ 椎茸 さやいんげん	お菓子	340
24	月	ごはん 鶏と野菜のケチャップ炒め 野菜とわかめの甘酢和え 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク 卵 わかめ	白米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 バター ごま	玉ねぎ にんにく 人参 筍 ピーマン 椎茸 ケチャップ きゅうり	ごまクッキー	645
25	火	冷し中華 キャベツの味噌炒め	卵 ハム みそ じゃこ	中華めん 砂糖 ごま油 ごま 白米 油	きゅうり キャベツ ピーマン 人参 さやいんげん 椎茸	じゃこおにぎり	457
26	水	ごはん かぼちゃのミートグラタン 野菜サラダ 牛乳	合挽肉 チーズ 牛乳 卵	白米 砂糖 ごま 油 薄力粉 マヨネーズ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ケチャップ きゅうり キャベツ ピーマン えのき	ピザ	544
27	木	ビビンバ丼 中華スープ	牛肉 卵 スキムミルク	砂糖 油 白米 ごま ごま油 春雨 ミックス粉 チョコレート	人参 もやし ねぎ ほうれん草 しょうが 小ねぎ 椎茸 筍 きくらげ	チョコチップ 蒸しパン	501
28	金	ごはん 魚のムニエルトマトソース 三色生酢	魚 かつお節	白米 薄力粉 油 砂糖 バター ごま ごま油	トマト トマトピューレ 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり 大根	おかかおにぎり	453
29	土	ごはん クリームシチュー 野菜の甘酢和え	鶏挽肉 卵 スキムミルク	白米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	お菓子	410
31	月	スパゲティミートソース 夏みかんサラダ	合挽肉	マカロニ・スパゲティ 油 砂糖 白米	キャベツ 玉ねぎ ピーマン コーン 人参 ケチャップ きゅうり 夏みかん	コーンおにぎり	407

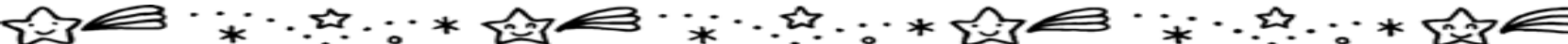
※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な材料だけを表示してあります。

●献立及び材料は変更する場合があります。



梅雨の合間のまぶしい日差しの中に夏を感じるこの頃です。最近の雨でプランターに植えた野菜やハーブが元気になってきました。これからだんだん暑くなるのでこまめな水分補給を心がけましょう。



ビタミンとリコピンで医者いらず
夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有のリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などと一緒に煮込むと甘さが増します。



ありがとうございました!!

6月にお友だちのお家から「ビワ」を頂きました！お集まりの時間にお友だちに紹介をして、ビワがどうやってなっているのか、中身はどうなっているのか学ばせていただきました。

ありがとうございました！



6月の「お楽しみメニュー」

- ☆親子丼
- ☆マカロニサラダ

8月の「お楽しみメニュー」もメニューディレクターのお友だちが考えてくれます！