

令和2年 7月 献立予定表

令和2年6月26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	水	お弁当デー	牛乳 卵 ツナ チーズ	ミックス粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	ツナパン	111
2	木	麦ごはん 魚の照り焼き 野菜の塩昆布和え 牛乳	魚 牛乳 卵 スキムミルク 塩昆布	白米 麦 薄力粉 バター 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 にんにく バナナ	バナナ ケーキ	492
3	金	夏野菜カレーライス 牛乳 青菜とコーンのごま和え	鶏肉 牛乳 かつお節	白米 コーン 油 ごま 砂糖	なす かぼちゃ グリーンピース 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草	おかか おにぎり	565
4	土	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ベーコン	スパゲッティ 油	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ ケチャップ パセリ	お菓子	268
6	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポパイサラダ 牛乳	豚肉 かまぼこ じゃこ 牛乳 チーズ	白米 砂糖 マヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ ピーマン えのき	ピザ	581
7	火	チキンカレーピラフ 七夕会 天の川スープ フルーツカクテル	鶏肉 寒天 錦糸卵 ひじき カルピス	白米 そうめん バター 砂糖 油 氷みつ	人参 玉ねぎ オクラ パセリ みかん缶 パイン缶	ひじき おにぎり	560
8	水	ごはん スペニッシュオムレツ 野菜サラダ 牛乳	卵 ベーコン 牛乳 チーズ スキムミルク	白米 じゃがいも 砂糖 油 ミックス粉 バター	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	マドレーヌ	569
9	木	ごはん 魚のムニエル もぐもぐゴンボー	魚 じゃこ ハム 鶏挽肉	白米 薄力粉 油 砂糖 マヨネーズ	人参 きゅうり ごぼう	そぼろ おにぎり	437
10	金	ごはん チキン南蛮 野菜のフレンチ和え	鶏肉 卵 牛乳 スキムミルク	白米 砂糖 油 マヨネーズ 薄力粉 バター ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ にんにく	ごまクッキー	638
11	土	ごはん 豚肉のみそ炒め ポテトスープ	豚肉 みそ	白米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ にら もやし にんにく パセリ	お菓子	385
13	月	雑穀ごはん すき焼き風煮 大根の梅サラダ	牛肉 木綿豆腐 牛乳 粉チーズ	白米 雑穀 春雨 砂糖 油 白玉粉	人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ 大根 きゅうり 梅	もちもち チーズパン	519
14	火	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ パイン	鶏肉 ヨーグルト 鮭 わかめ	白米 コーン ごま マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 パイン	鮭とワカメの おにぎり	597
15	水	冷やし中華 牛乳 野菜のじゃこ和え	錦糸卵 ハム じゃこ 牛乳 おから	中華麺 砂糖 ごま油 ミックス粉 バター チョコチップ	きゅうり トマト もやし ほうれん草 人参 キャベツ	おからチョコ ケーキ	489
16	木	パン 魚のパン粉焼き 野菜のおかか和え ミネストローネ	魚 かつお節 卵	パン マヨネーズ パン粉 砂糖 白米	トマト缶 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ もやし パセリ	卵おにぎり	489
17	金	ごはん 豚肉のマーメレード煮 野菜の中華和え 牛乳	豚肉 牛乳 粉チーズ スキムミルク	白米 砂糖 ごま油 ごま 油 バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ピーマン マーメレード キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	ブルーベリー スコーン	550
18	土	ごはん 鶏肉の甘酢あん炒め わかめスープ	鶏肉 わかめ	白米 薄力粉 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン たけのこ 椎茸 ケチャップ にんにく	お菓子	358
20	月	ごはん チーズチキンカツ 大根の和風サラダ 牛乳	鶏ささみ 粉チーズ かつお節 卵 牛乳	白米 薄力粉 パン粉 砂糖 バター	大根 きゅうり 人参 パセリ りんごジャム	りんごケーキ	493
21	火	ロコモコ丼 夏祭り会 みかんジュース 終業式	合挽肉 木綿豆腐 卵 牛乳	白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 コーン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ ケチャップ みかんジュース ゆかり	ゆかり おにぎり	615
22	水	まぜごはん 春雨スープ 野菜のごま和え	鶏肉 ベーコン	白米 春雨 砂糖 ごま ごま油 麩 バター	人参 白菜 玉ねぎ こねぎ 椎茸 たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	麩ラスク	413
23	木	(祝)海の日					
24	金	(祝)スポーツの日					
25	土	ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚肉 みそ 卵	白米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ピーマン こねぎ ケチャップ きくらげ キャベツ	お菓子	407
27	月	雑穀ごはん 照り焼きチキン キャベツとツナのサラダ	鶏肉 ツナ 牛乳 きな粉	白米 雑穀 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	人参 キャベツ きゅうり にんにく	ミルク くずもち	492
28	火	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 カレービーフン 牛乳	鶏レバー 牛乳 かまぼこ	白米 砂糖 油 ビーフン バター コーンフレーク マシュマロ	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン しょうが	コーン フレークバー	494
29	水	ごはん ポークビーンズ みかんサラダ	豚肉 大豆 油揚げ	白米 じゃがいも 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマト缶 キャベツ きゅうり みかん ケチャップ	きつね おにぎり	524
30	木	ごはん 魚のマヨネーズ焼き カムカムサラダ	魚 スキムミルク ヨーグルト	白米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 バター コーン	きゅうり ごぼう 人参	ヨーグルト スコーン	510
31	金	ごはん 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーのごまドレッシング和え 牛乳	鶏肉 牛乳 塩昆布	白米 ごま 砂糖 油	ブロッコリー きゅうり キャベツ 人参 マーメレード	塩昆布 おにぎり	534

※材料はすべて(昼食・おやつ)一緒に表示してあります。

●主な食材だけ表示してあります。

●献立および食材は変更する場合があります。



七夕

7月7日の夜に、笹の葉に願い事を書いた短冊を吊るして星に祈る七夕。ひこぼしとおひめの伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と中国かた伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にぴったりです。



体を冷やしてくれる食べもの

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。夏野菜を食べて夏を乗り切りましょう！