

# 7月給食だより

## こども献立表

3・4・5歳さん

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き		
				主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの
1	水	ぶっかけうどん	さつま芋オレンシ煮・ブチトマト&スティックカブ	うどん・ゴマ・黒砂糖・さつまいも	刻みあげ・だし削り・出し昆布	大根・椎茸・人参・青ねぎ・ツツガ・胡瓜・ゆかり・ブチトマト
2	木	コッご飯	大豆シテの夏野菜カレー・サラダ納豆・みかん	発芽玄米・油・カレー粉・春雨	いりこ・大豆ミンチ・納豆	コッ・玉葱・人参・南瓜・茄子・グリーンアスパラ・トマト水煮・にんにく
3	金	ゆかりごはん	麻婆豆腐・オクラ納豆・ささみの春雨スープ	発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・長芋・春雨・じゃがいも・ごま油	いりこ・大豆ミンチ・豆腐・味噌・納豆・削りぶし・鶏肉・出し昆布	ゆかり・水煮アスパラ・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・にんにく・かつ・なめこ
4	土	ちゃんぽん麺	粉ふき芋・バナナ	中華麺・じゃがいも	鶏ミンチ	太もやし・人参・玉葱・キャベツ・コッ・パセリ粉・バナナ
6	月	人参ご飯	鶏唐揚げ風・トマト納豆・味噌汁	発芽玄米・ごめ油・小麦粉・片栗粉	いりこ・鶏肉・納豆・ちりめん・わかめ・出し昆布・だし削り・味	人参・トマト・キャベツ・胡瓜・玉葱・青ねぎ
7	火	七夕ちらし寿司	かぼちゃ納豆・お星さまゼリー・七夕汁	精白米・純米酢・黒砂糖・ゴマ・ゼリー・そうめん	刻みあげ・納豆・鶏肉・出し昆布・だし削り	人参・れんこん・いんげん・コッ・南瓜・玉葱・人参・かつ
8	水	新ごぼううどん	豆乳ごまドレッシング・サラダ・さつまいも&人参甘煮	うどん・カレー粉・油・純米酢・ゴマ・黒砂糖・さつまいも	絹厚揚げ・刻みあげ・だし削り・出し昆布・豆乳	ごぼう・玉葱・人参・大根・青ねぎ・キャベツ・胡瓜・コッ
9	木	たくあんご飯	さばの生姜しょうゆ焼き・おろし納豆・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・長芋	いりこ・かつお節・さば・納豆・削りぶし・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ササミ・生姜・人参・かつ・なめこ・玉葱・青ねぎ
10	金	ピラフ	豆乳シチュー・春雨サラダ・ゼリー	発芽玄米・カレー粉・油・じゃがいも・シチュー・春雨・ゴマ・純米酢・黒砂糖・ごま油・おろし・ゼリー	いりこ・サケ・大豆ミンチ・豆乳	グリーンピース・にんにく・パセリ粉・玉葱・人参・コッ・ブロッコリー・キャベツ・トマト・胡瓜
11	土	焼きうどん	すまし汁・果物(バナナ)	うどん・トンカツソース	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・わかめ・出し昆布・だし削り	人参・玉葱・キャベツ・コッ・えのき茸・みつば・バナナ
13	月	とうもろこしごはん	ひじき納豆・炒り卵の花・味噌汁	発芽玄米・純米酢・オリブ油・黒砂糖	いりこ・塩昆布・納豆・ひじき・削りぶし・おから・刻みあげ	コッ・キャベツ・胡瓜・人参・コッ・ごぼう・椎茸・枝豆・玉葱
14	火	わかめご飯	手作り豆腐カレー・たくあん納豆・コロコロスープ	発芽玄米・ゴマ・じゃがいも・片栗粉・パン粉(乳・卵なし)・トンカツソース	いりこ・炊きごみかま・鶏ミンチ・豆腐・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り	人参・キャベツ・ササミ・玉葱・アスパラ
15	水	モミジおろしのぶっかけうどん	さつま芋と刻み昆布煮物・バナナ	うどん・ゴマ・黒砂糖・さつまいも	刻みあげ・だし削り・出し昆布・刻み昆布	大根・人参・椎茸・青ねぎ・ツツガ・バナナ
16	木	ツナご飯	しらす納豆・厚揚げ五目煮・冬瓜汁	発芽玄米・ゴマ・さつまいも・こんにゃく・黒砂糖・片栗粉・ごま油	いりこ・サケ・納豆・しらす干し・鶏肉・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布	人参・キャベツ・玉葱・いんげん・とうがんに
17	金	そらまめごはん	さけの塩麹焼き・バナナ・味噌汁	精白米・塩麹・純米酢・カレー粉・油・黒砂糖	空豆・塩昆布・鮭・鶏肉・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・胡瓜・コッ・人参・玉葱・大根・青ねぎ
18	土	焼きそば	味噌汁・果物(バナナ)	焼きそば麺・トンカツソース	大豆ミンチ・削りぶし・青のり粉・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・キャベツ・コッ・太もやし・南瓜・青ねぎ・バナナ
20	月	じゃこご飯	さつまいも納豆・切干大根の煮物・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・薩摩芋・黒砂糖・里芋	いりこ・ちりめん・納豆・鶏肉・刻みあげ・味噌・出し昆布	切干大根・人参・椎茸・いんげん・玉葱・青ねぎ
21	火	うめごはん	鯖の葱焼き・コーン甘酢あえ・味噌汁	発芽玄米・ゴマ・黒砂糖・純米酢・里芋	いりこ・かつ・刻みあげ・味噌・出し昆布・だし削り	青ねぎ・キャベツ・胡瓜・人参・コッ・玉葱
22	水	白飯	チカカレー・わかめ納豆・フルーツポンチ	精白米・じゃがいも・カレー粉	鶏肉・納豆	玉葱・人参・コッ・トマト水煮・にんにく・グリーンアスパラ・胡瓜・ゆかり
25	土	具沢山うどん	大学いも・果物(バナナ)	うどん・里芋・さつまいも・ゴマ・黒砂糖・純米酢	大豆ミンチ・刻みあげ・絹厚揚げ・だし削り・出し昆布	玉葱・人参・椎茸・なめこ・青ねぎ・バナナ
27	月	コッパン	豆乳シチュー・和風サラダ・ゼリー	コッパン(卵・乳なし)・じゃがいも・シチュー・純米酢・カレー粉・油・おろし・ゼリー	大豆ミンチ・豆乳・りめん	玉葱・人参・コッ・ブロッコリー・キャベツ・胡瓜・コッ
28	火	コッご飯	さばのカレー焼き・野菜スープ・ブチトマト&スティックカブ	発芽玄米・カレー粉	いりこ・さば・わかめ	コッ・アスパラ・玉葱・人参・胡瓜・ゆかり・ブチトマト
29	水	カレー南蛮うどん	おろし納豆・じゃがいもつま煮	うどん・カレー粉・片栗粉・長芋・じゃがいも・こんにゃく・黒砂糖	大豆ミンチ・だし削り・出し昆布・納豆・削りぶし・絹厚揚げ	玉葱・人参・椎茸・しめじ・ごぼう・トマト水煮・コッ・かつ・なめこ・水煮アスパラ・枝豆
30	木	ゆかりごはん	夏野菜の豆乳チーズ焼き・コロコロスープ・ブチトマト	発芽玄米・カレー粉・油・じゃがいも	いりこ・豆乳チーズ・鶏肉・出し昆布・だし削り	ゆかり・アスパラ・茄子・アスパラ・パセリ粉・玉葱・人参・かつ
31	金	塩昆布ごはん	あじの甘辛焼き・コーンサラダ・味噌汁	発芽玄米・黒砂糖・純米酢・さつまいも	塩昆布・いりこ・あじ・出し昆布・だし削り・味噌	キャベツ・胡瓜・人参・コッ・玉葱・太もやし・青ねぎ

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。