

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・味噌 | 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・オリーブ油・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・とうがら・にら |
| 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。