

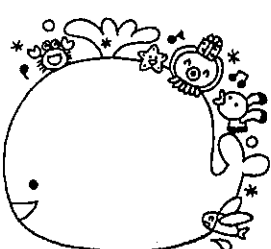
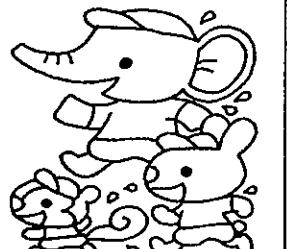


# 7がつ

# おたのしみメニュー

令和2年7月 きたこども園



<p>★たなばた★ たなばたでは、星がたくさん入ったメニューです。星型ハンバーグに天の川スープにはオクラと星のかまぼこ、星型カップの3色ゼリー、おやつにも星の形のせんべいで子供に喜んでもらえるメニューになっています☆</p>	<p>☆かみなり汁☆ 水気を切った豆腐をくずしながらごま油で炒める時に、バリバリと雷のような大きな音がすることから、かみなり汁と名前がつきました。</p>	<p>1日(水) パナナ エスカベッシュ しおこんぶあえ ごはん ちゅうかスープ</p>	<p>2日(木) プルーン きゃべつのあますあえ だいずのあまに むぎごはん はっほうさい</p>	<p>3日(金) ぶどう ちゅうかあえ あげぎょーざ 発芽玄米ごはん なつやすいマーボー</p>
<p>6日(月) チーズ フライドポテト きりほしだいこんサラダ ドライカレー</p>	<p>7日(火) 《★たなばた★》 おほしさまゼリー ほしハンバーグ コーンサラダ ちらしずし あまのがわスープ</p>	<p>8日(水) オレンジ ホイコーロー スパゲティーサラダ むぎごはん とうがんじる</p>	<p>9日(木) メロン じゃがいものオープンやき かわりおひたし やきそば</p>	<p>10日(金) パナナ さけのなたねやき ごもくきんぴら ごはん みそしる</p>
<p>ぎゅうにゅう ☆こくとうむしばん</p>	<p>ぎゅうにゅう ほしたべよ</p>	<p>ショア せんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆バターラスク</p>	<p>ぎゅうにゅう わらびもち</p>
<p>13日(月) オレンジ キャベツのごまマヨあえ ウイナーソテー ごもくチャーハン とうふスープ</p>	<p>14日(火) むらさきもチップス やき豆腐のとりみそかけ オクラおかかあえ 発芽玄米ごはん すましじる</p>	<p>15日(水) プルーン さばのてりやき ころころぼてとサラダ ごはん みそしる</p>	<p>16日(木) パイナップル かにクリームコロッケ フレンチサラダ パン ラタトゥイコ</p>	<p>17日(金) パナナ とりにくのこうみやき いろどりソテー むぎごはん そうめんじる</p>
<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆キャロットケーキ</p>	<p>☆オレンジポンチ</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>アイスクリーム</p>
<p>20日(月) オレンジ かほちャのココットやき シーフードサラダ ミートスパゲティー</p>	<p>21日(火) 《どようのうし》 メロン きゃべつのうめかつおあえ ぎゅうどん かみなりじる</p>	<p>22日(水) パナナ あじフライ パンパンジー 発芽玄米ごはん すましじる</p>	<p>うみのひ</p> 	<p>スポーツのひ</p> 
<p>ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ウイナードック</p>	<p>ぎゅうにゅう せんべい</p>	<p>30日(木) オレンジ</p>	<p>31日(金) パナナ</p>
<p>27日(月) なつみかんゼリー かしわノルウェーに いそべあえ ごはん みそしる</p>	<p>28日(火) プルーン さばのごまだれかけ チーズサラダ むぎごはん すましじる</p>	<p>29日(水) 《たんじょうかい》 スイカ えだまめサラダ ほしポテト バターチキンカレーナン</p>	<p>じゃがいものそぼろにベーコンカリカリサラダ 発芽玄米ごはん わんたんスープ</p>	<p>ちくわのいそべあげ もやしのだん サラダうどん</p>
<p>ぎゅうにゅう ☆たごやき</p>	<p>ぎゅうにゅう ビスケット</p>	<p>ぎゅうにゅう ロールケーキ</p>	<p>☆ヨーグルトあえ</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド</p>



# 食育だより

令和2年 7月 きたこども園

7月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
		主食	主菜	副菜	汁物					
1	水	ごはん・エスカパッシュ・塩昆布あえ・中華スープ・バナナ	精白米	さわら・たまねぎ・トマト・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・もやし・ねぎ	510	18	16	1.5
2	木	ごはん・八宝菜・キャベツの甘酢あえ・大豆の甘煮・ブルー	精白米	豚肉・えび・いか・はくさい・にんじん・たけのこ・たまねぎ なると・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・しらす干し	大豆	561	18	6.1	1.3
3	金	ごはん・夏野菜マーボー・中華和え・餃子・ぶどう	精白米	豆腐・豚ひき肉・たまねぎ・なす・トマト・ピーマン・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム・マロニー	揚げ物)ぎょうざ	578	21	19	1.4
6	月	ドライカレー・切干大根サラダ・フライドポテト・チーズ	精白米	豚ひき肉・たまねぎ・ピーマン・にんじん・コーン	切干だいこん・キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ	揚げ物)フライドポテト	633	21	22	1.8
7	火	散らし寿司・星ハンバーグ・コーンサラダ・天の川スープ・お星さまゼリー	米・しらす卵・人参えんどう	焼き物)星ハンバーグ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・ブロッコリー	そうめん・にんじん・オクラ・ねぎ・かまぼこ	550	21	15	2.4
8	水	ごはん・ホイコーロ・スパゲティーサラダ・とうがん汁・オレンジ	精白米	豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・みそ	スパサラ・きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・ハム・マヨドレ	豆腐・油揚げ・とうがん・えのきたけ・こまつな	515	19	11	1.6
9	木	焼きそば・じゃが芋のオープン焼き・かわりおひたし・メロン	中華麺	豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	じゃがいも・パセリ・バター	ほうれん草・にんじん・もやし・ツナ	546	19	22	2.2
10	金	ごはん・鮭の菜種焼き・五目きんぴら・みそ汁・バナナ	精白米	鮭・たまねぎ・炒り卵・パセリ・マヨドレ	ごぼう・にんじん・ちくわ・こんにやく・いんげん	豆腐・油揚げ・なす・しいたけ・ねぎ・みそ	568	25	16	1.9
13	月	五目チャーハン・ウインナー・キャベツのごまマヨあえ・豆腐スープ・オレンジ	米・豚肉・たまねぎ・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんじん・すりごま・マヨドレ	焼き物)ウインナー	豆腐・もやし・しめじ・ニラ	589	20	26	2
14	火	ごはん・オクラおかかあえ・焼き豆腐の鶏みそかけ・すまし汁・むらさき芋チップス	精白米	焼き豆腐・鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・みそ	キャベツ・にんじん・もやし・おくら・かつお節	たまねぎ・えのきたけ・なると・みつば	577	21	21	1.9
15	水	ごはん・さばの照り焼き・コロコロポテトサラダ・みそ汁・ブルー	精白米	ポイル)さば	じゃがいも・きゅうり・にんじん・コーン・ハム	豆腐・油揚げ・にんじん・だいこん・わかめ・みそ	564	17	18	1.7
16	木	パン・かにクリームコロッケ・フレンチサラダ・ラタウイユ・パイナップル	パン	揚げ物)かにクリームコロッケ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	ズッキーニ・なす・にんじん・たまねぎ・パプリカ・にんにく・トマト缶	452	14	19	1.7
17	金	ごはん・鶏肉の香味焼き・いろどりソテー・そうめん汁・バナナ	精白米	鶏肉・にんにく	ウインナー・ポテト・キャベツ・たまねぎ・にんじん	そうめん・にんじん・干しいたけ・かまぼこ・ねぎ	506	20	14	2.2
20	月	ミートスパゲティー・かぼちゃのココット焼き・シーフードサラダ・オレンジ	パスタ	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム・トマトピューレ	かぼちゃ・ベーコン・コーン・クリームコーン缶・チーズ・パセリ	えび・いか・キャベツ・きゅうり・にんじん	598	24	24	2.8
21	火	牛丼・梅かつおあえ・かみなり汁・メロン	精白米	牛肉・たまねぎ・しらたき・ねぎ・こまつな	キャベツ・もやし・にんじん・うめびしお	豆腐・にんじん・だいこん・しめじ・チンゲン菜	484	17	18	1.7
22	水	ごはん・あじフライ・パンパンジー・すまし汁・バナナ	精白米	揚げ物)あじフライ	鶏ささみ・キャベツ・にんじん・きゅうり・マロニー	なると・油揚げ・ふ・にんじん・ねぎ	538	26	14	1.6
27	月	ごはん・かしわノルウェー煮・ほうれん草いそかあえ・みそ汁・夏みかんゼリー	精白米	鶏肉・ちくわ・にんじん・たまねぎ・フライドポテト・グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・にんじん・もやし・のり	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ・わかめ	501	21	13	1.9
28	火	ごはん・さばのごまだれかけ・チーズサラダ・すまし汁・ブルー	精白米	さば・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・チーズ	豆腐・にんじん・えのきたけ・こまつな・たまねぎ	544	22	17	1.6
29	水	ナン・バターチキンカレー・枝豆サラダ・星ポテト・すいか	ナン	鶏肉・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・にんにく	枝豆・キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	焼き物)星ポテト	580	19	27	2.2
30	木	ごはん・じゃが芋のそぼろ煮・ベーコンカリカリサラダ・ワンタンスープ・オレンジ	精白米	豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・いんげん	ベーコン・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー	ワンタン・にんじん・ねぎ・チンゲン菜	489	13	10	1.2
31	金	サラダうどん・ちくわの磯部揚げ・もやしのナムル・バナナ	うどん	ツナ・錦糸卵・きゅうり・にんじん	もやし・にんじん・キャベツ・コーン・ごま	揚げ物)ちくわの磯部揚げ	499	19	15	2.5