



7がつ

おたのしみメニュー

令和2年7月 みなみこども園



<p>★たなばた★</p> <p>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☆</p> <p>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けました。</p>	1日(水)	2日(木)	3日(金)
		<p>牛乳・野菜スティック バナナ</p> <p>エスカベッシュ</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>ごはん / ちゅうかスープ</p>	<p>牛乳・新潟仕込みせんべい ブルーベリー</p> <p>きゃべつのあますあえ だいずのあまに</p> <p>むぎごはん / はっぼうさい</p>	<p>☆バナナヨーグルト ぶどう</p> <p>ちゅうかあえ あげぎよーざ</p> <p>発芽玄米ごはん / なつやさいマーボー</p>
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>牛乳・バジタべる チーズ</p> <p>フライドポテト</p> <p>きりほしたいこんサラダ</p> <p>ドライカレー</p>	<p>ジュース・アンパンマンせんべい 《★たなばた★》 おほしさまゼリー</p> <p>ほしハンバーグ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ちらしずし / あまのがわスープ</p>	<p>牛乳・ひじきあられ オレンジ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>スパゲティーサラダ</p> <p>むぎごはん / とうがんじる</p>	<p>牛乳・リッツ メロン</p> <p>じゃがいものオープンやき かわりおひたし</p> <p>やきそば</p>	<p>牛乳・ぱりんこ バナナ</p> <p>さけのなたねやき ごもくきんぴら</p> <p>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>13日(月)</p> <p>牛乳・野菜スナック オレンジ</p> <p>キャベツのごまマヨあえ ウイナーソテー</p> <p>ごもくチャーハン / とうふスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう ほしたべよ</p> <p>14日(火)</p> <p>牛乳・サラダうす焼き むらさきいもチップス</p> <p>やきとうふのとりみそかけ オクラおかかあえ</p> <p>発芽玄米ごはん / すましじる</p>	<p>ジョア アンパンマンせんべい</p> <p>15日(水)</p> <p>牛乳・ビスコ ブルーベリー</p> <p>さばのてりやき ころころぼと サラダ</p> <p>ごはん / みそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆バターラスク</p> <p>16日(木)</p> <p>☆ゼリーあえ パイナップル</p> <p>かにクリームコロッケ フレンチサラダ</p> <p>パン / ラタトゥイユ</p>	<p>ぎゅうにゅう わらびもち</p> <p>17日(金)</p> <p>牛乳・ばかうけ バナナ</p> <p>とりにくのこうみやき いろどりソテー</p> <p>むぎごはん / そうめんじる</p>
<p>ぎゅうにゅう ゆきのやど</p> <p>20日(月)</p> <p>牛乳・フリッツ オレンジ</p> <p>かぼちゃのココットやき シーフードサラダ</p> <p>ミートスパゲティー</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆キャロットケーキ</p> <p>21日(火)</p> <p>ゼリー 《どようのうし》メロン</p> <p>きゃべつのうめかつおあえ</p> <p>ぎゅうどん / かみなりじる</p>	<p>☆オレンジポンチ</p> <p>22日(水)</p> <p>ジュース・ハッピーターン バナナ</p> <p>あじフライ パンパンジー</p> <p>発芽玄米ごはん / すましじる</p>		
<p>ぎゅうにゅう とうにゅうウエハース</p> <p>27日(月)</p> <p>牛乳・星たべよ なつみかんゼリー</p> <p>かしわノルウェーに いそべあえ</p> <p>ごはん / みそしる</p>	<p>ぎゅうにゅう ☆ウイナードック</p> <p>28日(火)</p> <p>牛乳・クラッカーサンド ブルーベリー</p> <p>さばのごまだれかけ チーズサラダ</p> <p>むぎごはん / すましじる</p>	<p>ぎゅうにゅう サラダせんべい</p> <p>29日(水)</p> <p>牛乳・ぼたぼた焼き 《たんじょうかい》スイカ</p> <p>えだめめサラダ ほしポテト</p> <p>バターチキンカレーナン</p>		
<p>ぎゅうにゅう ☆たこやき</p>	<p>ぎゅうにゅう きたのたまごサブレ</p>	<p>ぎゅうにゅう ロールケーキ</p>	<p>30日(木)</p> <p>牛乳・元気カリポテミニ オレンジ</p> <p>じゃがいものそぼろに ベーコンカリカリ サラダ</p> <p>発芽玄米ごはん / わんたんスープ</p>	<p>31日(金)</p> <p>牛乳・動物ビスケット バナナ</p> <p>ちくわのいそべあげ もやしのナムル</p> <p>サラダうどん</p>



食育だより

令和2年 7月 みなみこども園

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	献立名 ごはん・エスカベッシュ・ 塩昆布あえ・中華スープ・ バナナ	精白米	主菜 さわら・たまねぎ・トマト・ パセリ	副菜 キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	汁物 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・夏野菜マポー 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) きょうざ	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・ スパゲティサラダ・ とうがんとオレンジ	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・とうがんと 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・ラトウイユ・ 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・ 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・しらす・ 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