



7月給食だより



0歳児

日付	曜日	昼	間食	主な材料と体内での働き		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	水	肉うどん ほうれん草のおかか和え ふかし芋 しらす	おじや	豚肉・かつお節・しらす・青のり	玉葱・人参・小松菜・椎茸・ほうれん草・太もやし・しめじ	うどん・てんさいとう・薩摩芋・精白米
2	木	とうもろこしごはん 豆腐のうま煮 野菜くたくた煮 味噌汁	バナナケーキ	いりこ・塩昆布・豆腐・豚ミンチ・だし削り・ツルネ・味噌・出し昆布・豆乳	コーン・玉葱・人参・椎茸・切干大根・キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・白菜・ごぼう・太もやし・青ねぎ・バナナ	精白米・じゃがいも・てんさいとう・片栗粉・ホットケーキミックス
3	金	コッペパン 大豆ボールチャップ マカロニ和風サラダ コンソメスープ	ぶどうゼリー	大豆ボール・塩昆布・わかめ	玉葱・胡瓜・人参・コーン・小松菜・甘夏みかん	コッペパン・マカロニ・ぶどうゼリー
6	月	黒米ごはん 野菜のトマト煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ドライフルーツスコーン	いりこ・豚ミンチ・味噌・出し昆布・豆乳	スッパ・ニ・赤黄パプリカ・なす・玉葱・しめじ・枝豆・ごぼう・人参・胡瓜・コーン・キャベツ・茄子・えのき茸・青ねぎ・ドライフルーツ	精白米・黒米・ドライフルーツ・米粉・小麦粉・てんさいとう・バナナ・キングパウダー
7	火	えだまめごはん(白米) 星ハンバーグ 人参納豆 そうめん汁 お星さまゼリー	スティックタルト ブルーベリー	星ハンバーグ・納豆・削りぶし・出し昆布・だし削り	枝豆・人参・えのき茸・玉葱・とうがん・オクラ	精白米・リン・スティックタルト
8	水	なすのポロネーゼ かぼちゃオイル焼き 海藻サラダ しらす	おじや	大豆ミンチ・豚ミンチ・わかめ・しらす・豚ミンチ	茄子・にんにく・玉葱・人参・トマト・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・太もやし・青ねぎ	スパゲッティ・てんさいとう・精白米
9	木	野菜煮物 さっぱりサラダ とうもろこし りんごポンチ	人参クッキー	豚ミンチ・豆乳	かぼちゃ・玉葱・茄子・トマト・人参・ムナシ・枝豆・生姜・キャベツ・胡瓜・とうもろこし・りんご・黄桃ダイス	精白米・てんさいとう・小麦粉・バナナ・キングパウダー
10	金	*誕生日会*ごはん 鶏の照り焼き さつまいもサラダ ミネストローネ プリン	蒸しパン	いりこ・鶏肉・豆乳・味噌	生姜・人参・胡瓜・コーン・玉葱・キャベツ・トマト水煮	精白米・てんさいとう・薩摩芋・マカロニ・じゃがいも・とろけるプリン・ホットケーキミックス
13	月	人参ごはん 白身魚蒸し煮 さつまいも納豆 すまし汁	ごぼうサブレ	いりこ・しらす干し・白身魚・味噌・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	人参・生姜・玉葱・えのき茸・ごぼう	精白米・片栗粉・てんさいとう・さつまいも・ホットケーキミックス
14	火	ごはん 麻婆茄子 青菜のしらす和え 冬瓜スープ	フルーツポンチ	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌・しらす干し・出し昆布・だし削り	茄子・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・小松菜・キャベツ・赤ピーマン・とうがん・オクラ・しめじ・パイン	精白米・片栗粉・てんさいとう・カルピゼリー
15	水	豆乳坦々麺 中華サラダ ふかし芋 しらす	きなこおはぎ	豚ミンチ・大豆ミンチ・豆乳・味噌・しらす	生姜・白ねぎ・チンゲン菜・人参・コーン・太もやし・キャベツ・胡瓜	ちゃんぽん麺・てんさいとう・薩摩芋
16	木	ごはん 豆腐と野菜煮物 ごぼう納豆 味噌汁	キャベツ焼き	いりこ・とうふ・納豆・だし削り・出し昆布・味噌・豆乳・青のり粉・かつお節	ピーマン・玉葱・人参・椎茸・ごぼう・えのき茸・キャベツ・茄子・かぼちゃ・青ねぎ	精白米・てんさいとう・片栗粉・小麦粉
17	金	コッペパン 連島蓮根コロッケ 野菜くたくた煮 自然派コンボタスープ ★自然派オリジナル	さつまいもケーキ	連島産コンロコック・ツルネ・豆乳	切干大根・人参・胡瓜・玉葱・コーン	コッペパン・三温糖・コーンポタージュ(自然派オリジナル)・ホットケーキミックス・てんさいとう・さつまいも
21	火	押し麦ご飯 さけ蒸し煮 きのご納豆 味噌汁	小松菜蒸しパン	鮭・塩昆布・納豆・だし削り・油あげ・わかめ・出し昆布・いりこ・味噌・豆乳	青ねぎ・小松菜・しめじ・えのき茸・玉葱・人参・切干大根	精白米・おしむぎ・ホットケーキミックス・てんさいとう
22	水	焼きそば 青のりポト 野菜スープ オレンジ	おじや	豚肉・かつお節・青のり粉・出し昆布・だし削り・芽ヒジキ・しらす干し	人参・玉葱・キャベツ・コーン・太もやし・小松菜・ルッコラ	ちゃんぽん麺・じゃがいも・精白米
23	木	ごはん 白身魚蒸し煮 ラタトゥイユ 豆乳スープ ★自然派オリジナル	かぼちゃポーロ	いりこ・白身魚・大豆ミンチ・出し昆布・豆乳	ナス・ズッキーニ・パプリカ・玉葱・トマト・にんにく・ブロッコリー・人参	精白米・トマトソース・てんさいとう・じゃがいも・ビスケット
24	金	ビビンバ丼 もずくスープ バナナ しらす	豆乳プリン	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌・豆腐・もずく・出し昆布・だし削り・しらす・豆乳・粉寒天・きな粉	にんにく・小松菜・人参・太もやし・オクラ・えのき茸・青ねぎ・バナナ	精白米・てんさいとう
27	月	ごはん 白身魚蒸し煮 野菜納豆 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	キャロットケーキ	いりこ・白身魚・納豆・味噌・豆乳	キャベツ・小松菜・人参・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	精白米・ホットケーキミックス・てんさいとう
28	火	菜飯ごはん 鶏肉の西京焼き 栄養いっぱい煮物 なす味噌汁	かぼちゃクッキー	いりこ・菜めし・鶏肉・白味噌・芽ヒジキ・高野・出し昆布・油あげ・だし削り・味噌・豆乳	人参・切干大根・いんげん・玉葱・茄子・青ねぎ・かぼちゃ	精白米・小麦粉・バナナ・キングパウダー・てんさいとう
29	水	きのこうどん やわらかサラダ ふかし芋 しらす	おじや	油あげ・だし削り・出し昆布・水煮大豆・しらす・豚ミンチ	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・胡瓜・ごぼう	うどん・薩摩芋・精白米
30	木	鶏そぼろ丼 大豆ミートのパジ餃子 中華スープ 梨ゼリー	クラッカー	いりこ・鶏挽き肉・大豆ミンチ・パジギョウザ・わかめ・出し昆布・だし削り	生姜・ほうれん草・玉葱・人参・青ねぎ	精白米・てんさいとう・片栗粉・和梨ゼリー・クラッカー
31	金	ひじきごはん 白身魚蒸し煮 トマト納豆 味噌汁	お米でリンゴタルト	いりこ・芽ヒジキ・油あげ・白身魚・納豆・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	人参・枝豆・トマト・キャベツ・胡瓜・小松菜・玉葱・青ねぎ	精白米・お米de国産リンゴタルト

★白身魚は、(かれい/さわら)の提供となります。ご了承ください。

★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。

みずきが丘道伯幼稚園