



7月給食だより



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 食べるイリコ	おかかおにぎり	豚肉・かつお節・煮干し・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 高野豆腐のうま煮 切干大根ツナサラダ 味噌汁	バナナケーキ	いりこ・塩昆布・高野・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	玄米・じゃがいも・てんさいとう・片栗粉・こめ油・ノイックマヨネーズ・ホットケーキミックス
3	金	コッパパン 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	コッパパン・こめ油・黒砂糖・マカロニ・ノイックマヨネーズ・ぶどうゼリー
6	月	黒米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ドライフルーツコーン	いりこ・厚揚げ・豚ミンチ・味噌・出し昆布・豆乳	ズッキーニ・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・ドライフルーツミックス	玄米・黒米・ダイトマトソース・ノイックマヨネーズ・米粉・小麦粉・てんさいとう・パキングパウダー・こめ油
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・こめ油・レモン・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 食べるイリコ	チャーハン	大豆ミンチ・豚ミンチ・わかめ・煮干し・豚ミンチ	茄子・にんにく・玉葱・人参・トマトピューレ・かぼちゃ・キャベツ・太もやし・青ねぎ	スパゲッティ・オリーブ油・てんさいとう・純米酢・ごま油・精白米
9	木	夏野菜カレー 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・ムネ枝豆・生姜・キャベツ・胡瓜・とうもろこし・りんご・黄桃ダイス	玄米・カレー粉・てんさいとう・純米酢・小麦粉・パキングパウダー・こめ油
10	金	*誕生日会*玄米ごはん 鶏の照り焼き さつまいもサラダ ミネストローネ プリン	備前味噌蒸しパン	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	玄米・てんさいとう・薩摩芋・ノイックマヨネーズ・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・こめ油
13	月	人参ごはん さばの味噌だれ 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・サバ・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	玄米・片栗粉・こめ油・てんさいとう・さつまいも・ホットケーキミックス・油
14	火	玄米ごはん 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	玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・てんさいとう・カクレル
15	水	豆乳坦々麺 中華サラダ ふかし芋 食べるイリコ	きなこおはぎ	豚ミンチ・大豆ミンチ・豆乳・味噌・煮干し	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	ちゃんぼん麺・ごま油・純米酢・てんさいとう・薩摩芋
16	木	玄米ごはん 厚揚げ野菜の甘酢炒め ごぼう納豆 味噌汁	キャベツ焼き	いりこ・厚揚げ・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	玄米・ごま油・純米酢・てんさいとう・片栗粉・小麦粉・こめ油・トナカイソース・ノイックマヨネーズ
17	金	コッパパン 連島蓮根コロッケ 切干大根サラダ 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	連島蓮根コロッケ・ツルネ・豆乳	切干大根・人参・胡瓜・玉葱・コーン	コッパパン・油・ごま油・穀物酢・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・こめ油・さつまいも
21	火	押し麦ご飯 さけの塩昆布焼き きのこ納豆 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・ごま油・ホットケーキミックス・てんさいとう・こめ油
22	水	焼きそば 青のりポトフ 野菜スープ オレンジ	ひじきおにぎり	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	ちゃんぼん麺・トナカイソース・じゃがいも・オリーブ油・ごま油・精白米
23	木	玄米ごはん さわらのレモン麹焼き ラタトゥイユ 豆乳スープ ★自然派オリジナル	ミレービスケット	いりこ・さわら・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	玄米・自然派レモン麹・オリーブ油・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 食べるイリコ	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・煮干し・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	玄米・こめ油・てんさいとう・ごま油・純米酢
27	月	玄米ごはん 白身魚の黒糖醤油漬焼き 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・丸ルサ・納豆・味噌・豆乳	キャベツ・小松菜・人参・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	玄米・ホットケーキミックス・てんさいとう・こめ油
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	玄米・黒砂糖・小麦粉・パキングパウダー・てんさいとう・こめ油
29	水	きのこうどん かみかみサラダ ふかし芋 食べるイリコ	チャーハン	油あげ・だし削り・出し昆布・水煮大豆・煮干し・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・ごま油・黒砂糖・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	マシュマロサンド	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	玄米・てんさいとう・片栗粉・こめ油・ごま油・和梨ゼリー・クラッカー・マシュマロ
31	金	ひじきごはん さばの塩焼き 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・サバ・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	玄米・お米de国産リンゴタルト

★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