

令和3年度7月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (木)	食パン(*) イタリアンオムレツ チンゲン菜のクリームスープ	バナナ 食パン、小麦粉 砂糖、油	卵、脱脂粉乳、牛乳 シュレッドチーズ 鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、トマト缶 にんじん、えだまめ、チンゲンサイ グリーンピース	ケチャップ、塩	アップル果汁 枝豆蒸しパン ミルク
2 (金)	白飯(*) 焼きししゃも じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ汁	オレンジ 米、じゃがいも ごま油 小麦粉、砂糖 マーガリン	豆腐、ししゃも 脱脂粉乳 卵、みそ、さつま揚げ 豚肉、ごま、煮干し	オレンジ、キャベツ、にんじん たまねぎ、グリーンピース、こんぶ	しょうゆ、酒	お茶 マンナ 人参マフィン ミルク
★ 3 (土)	パリパリおそば 茹で卵 バナナ 牛乳	バナナ 中華麺、油 片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚肉 かまぼこ	バナナ、もやし、たまねぎ キャベツ、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ	アップル果汁 ジャムパン お茶
5 (月)	麦飯(*) チキンハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜みそ汁	バナナ 米、押麦 砂糖、片栗粉 マヨネーズ パン粉、油	牛乳、豆腐、鶏肉 脱脂粉乳、生揚げ、みそ きな粉、卵、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり、わかめ ねぎ、こんぶ	ケチャップ しょうゆ 酒	お茶 ハイハイ ミルクくずもち 牛乳
6 (火)	人参ご飯(*) 鶏レバーの甘辛煮 たまねぎのすまし汁	オレンジ 米、糸こんにゃく 砂糖、油	鶏レバー、豆腐 乳酸菌ウォーター 牛乳、煮干し	どうもろこし、たまねぎ にんじん、グリーンピース、わかめ オレンジ、こんぶ、あおのり	しょうゆ、酒 みりん、塩	アップル果汁 どうもろこし 乳酸菌ウォーター
7 (水)	白飯(*) 豆腐のよせ焼き にゅうめん	スイカ 米、小麦粉 パン粉 そうめん、砂糖	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、脱脂粉乳、バター みそ、油揚げ、煮干し	すいか、たまねぎ、にんじん オクラ、ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩、酒	お茶 がんばれ野菜家族 星型クッキー 牛乳
8 (木)	食パン(*) ポークビーンズ キャベツの千草和え	バナナ 食パン、じゃがいも 砂糖、ごま油	豚肉、脱脂粉乳 だいず、卵、油揚げ ごま	バナナ、キャベツ、トマト缶 たまねぎ、にんじん、きゅうり グリーンピース	ケチャップ、酢 ウスターソース しょうゆ、塩	アップル果汁 雪の宿 ミルク
9 (金)	白飯(*) 魚のマリネサラダ 南瓜のクリームスープ	オレンジ 米、マカロニ 砂糖、小麦粉 油、マーガリン ごま油	牛乳、ホキ 脱脂粉乳、きな粉	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ にんじん、トマト、きゅうり ピーマン、レモン	酢、しょうゆ パセリ粉、塩	お茶 マンナ マカロニあべかわ 牛乳
★ 10 (土)	天ぷらうどん 茹で卵 牛乳	バナナ 食パン、うどん 砂糖、マーガリン	牛乳、卵、さつま揚げ きな粉、鶏肉、油揚げ 煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	しょうゆ、塩	アップル果汁 きな粉トースト お茶
12 (月)	白飯(*) ポークカレー キャベツとツナのサラダ	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン、油	牛乳、豚肉、卵 脱脂粉乳、ツナ缶 粉チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、きゅうり、もも缶 グリーンピース、トマトピューレ にんにく、しょうが	酢、ケチャップ ウスターソース カレー粉、塩	お茶 がんばれ野菜家族 黄桃ケーキ 牛乳
13 (火)	食パン(*) チーズミートなす 春雨スープ	オレンジ 食パン じゃがいも、油 はるさめ、ごま油	卵、豚肉、脱脂粉乳 シュレッドチーズ 乳酸菌ウォーター	パイン缶、オレンジ、たまねぎ なす、トマト缶、にんじん グリーンピース、ねぎ 干しいたけ	ケチャップ しょうゆ 塩、パセリ粉	アップル果汁 冷やしパイン 乳酸菌ウォーター
14 (水)	白飯(*) 煮魚 厚揚げの煮物 青菜のすまし汁	バナナ 米、こんにゃく 砂糖	飲むヨーグルト ホキ、豆腐、生揚げ 煮干し	バナナ、こまつな、にんじん えのきたけ、グリーンピース こんぶ	しょうゆ、酒、塩	お茶 がんばれ野菜家族 ハーベスト 飲むヨーグルト

給食室からの お知らせ



そうめんや冷やし中華がおいしい季節となりました。園では子どもたちが作ったピーマンやトマトが採れ、給食やおやつに取り入れています。給食で提供すると、「美味しい～！トマトの汁までちょうだい！」といった声が聞こえました！子どもたちと一緒に野菜を育てたり、収穫をする体験を通して、食べ物で季節を感じる感性を育て、旬の物を食べることの大切さを感じてもらえたら嬉しいです。暑い日が続きますが、室内でも熱中症になることがあるため、こまめに必要な水分摂取を呼びかけましょう。旬の野菜を食べて夏を乗り切りましょう！ 栄養士 廣

今月の副食費の引き落とし日は

20日(火)です

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

令和3年度7月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
15 (木)	白飯(*) ハヤシ風 五色和え	オレンジ 米、砂糖 小麦粉 マーガリン	豚肉、脱脂粉乳 牛乳、ハム、ごま	たまねぎ、オレンジ、りんご、キャベツ トマト缶、にんじん、きゅうり 赤ピーマン、トマトピューレ グリーンピース、レモン、にんにく	しょうゆ、酢 ウスターソース、塩	アップル果汁 アップルムース ミルク
16 (金)	麦飯(*) 野菜の卵焼き 茹でキャベツ なすのみそ汁	バナナ 米、押麦 白玉粉、油	豆腐、卵、ゆであずき缶 みそ、ベーコン 脱脂粉乳、煮干し	バナナ、なす、キャベツ たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ、こんぶ	しょうゆ、パセリ粉	お茶 マンナ 冷やし小倉白玉 お茶
★ 17 (土)	冷麺 牛乳	オレンジ 食パン、ごま油 中華めん、砂糖	牛乳、卵、ハム ごま、煮干し	オレンジ、きゅうり、トマト もやし、いちごジャム、こんぶ	しょうゆ、酢	アップル果汁 ぼたぼた焼き お茶
19 (月)	白飯(*) すり身揚げ きゅうりのゆかり和え 豆腐のみそ汁	オレンジ 米、ホットケーキ粉 油、砂糖 マーガリン 片栗粉	牛乳、白身魚すり身 豆腐、卵、みそ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、きゅうり 干しぶどう、りんご コーン、ねぎ、わかめ、こんぶ		お茶 ハイハイ オールレーズン 牛乳
20 (火)	白飯(*) 夏野菜カレー キャベツとハムのレモン風味サラダ	バナナ 米、砂糖 小麦粉 油、マーガリン	豚肉、乳酸菌ウォーター 牛乳、ハム、脱脂粉乳 粉チーズ	りんご、バナナ、たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、トマト缶、きゅうり、レモン かぼちゃ、なす、にんじん、コーン ピーマン、トマトピューレ	酢、ケチャップ ウスターソース カレー粉、塩	アップル果汁 アップルゼリー 乳酸菌ウォーター
★ 21 (水)	ゆかりごはん 白身フライ キャベツとコーンのサラダ かき玉スープ	ヨーグルト 米、小麦粉、パン粉 砂糖、マヨネーズ マーガリン、油 片栗粉	卵、ホキ 脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、しめじ	ケチャップ、酢 塩、パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 マドレーヌ ミルク
★ 24 (土)	焼きそば 茹で卵 牛乳	キウイフルーツ 中華めん	牛乳、卵、豚肉 さつま揚げ、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、あおのり	焼きそばソース お好みソース	アップル果汁 ミニサラダ お茶
26 (月)	白飯(*) 肉豆腐 野菜のみそ汁	バナナ 米、小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 油、マーガリン	豆腐、脱脂粉乳、卵 豚肉、おから、みそ 煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、いちごジャム グリーンピース、ねぎ 干しいたけ、こんぶ	しょうゆ、酒、塩	お茶 ハイハイ おからスコーン ミルク
27 (火)	麦飯(*) 豚肉とオクラのすき煮 春雨汁	スイカ 米、押麦、砂糖 糸こんにゃく はるさめ、油	生揚げ、豚肉、ちくわ 乳酸菌ウォーター 煮干し	オレンジ、すいか、たまねぎ にんじん、みかん缶 にら、オクラ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん、塩	アップル果汁 オレンジゼリー 乳酸菌ウォーター
28 (水)	食パン(*) 豆腐と野菜のとろみ煮 中華コーンスープ	バナナ 食パン 片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉	たまねぎ、バナナ、ほうれん草 クリームコーン缶、にんじん コーン、ねぎ	しょうゆ、酒 塩、パセリ粉	お茶 がんばれ野菜家族 おにぎりせんべい 牛乳
29 (木)	白飯(*) 魚の生姜照り煮 キャベツのごま和え たまねぎのみそ汁	オレンジ 米、小麦粉、砂糖	ホキ、豆腐、牛乳 脱脂粉乳、みそ、ごま 煮干し	オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、干しぶどう ねぎ、しょうが、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん	アップル果汁 ぶどう蒸しパン ミルク
30 (金)	白飯(*) ポテトオムレツ 豆乳汁	バナナ 米、じゃがいも	牛乳、卵、豆乳、鶏肉 みそ、シュレッドチーズ 脱脂粉乳、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ こんぶ	ケチャップ パセリ粉	お茶 マンナ 源氏パイ 牛乳
★ 31 (土)	冷麺 牛乳	オレンジ 中華めん、食パン マーガリン、砂糖 グラニュー糖 ごま油	牛乳、卵、ハム ごま、煮干し	バナナ、オレンジ、きゅうり トマト、もやし、こんぶ	しょうゆ、酢	アップル果汁 ラスク お茶

(*)の部分・10時のおやつは未満児さんのみの提供です。
★マークは完全給食の日です。主食は必要ありません。

今月の副食費の引き落とし日は
20日(火)です