

令和3年7月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	木	ごはん 白身魚レモンしょう油焼き なすのみそ汁 牛乳 磯和え	牛乳 豆腐 油揚げ ホッケレモンしょう油漬け みそのり	米 さとう	だいこん なす えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	にんじんせんべい	豆乳アイス
2	金	ごはん 豚肉のしょうが炒め たぬき汁 牛乳 甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏肉 こんぶ	米 さとう かたくり粉 さといも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しらたき ねぎ なめこ だいこん はくさい きゅうり	フルーチェ もも 牛乳	コンソメコーン
3	土	うどん ほうとううどん 牛乳100ml ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ ぶどう	ポテトとほうれん草の おせんべい	きなこせんべい 二色あられ
5	月	ソフトめん ミートソースかけ 枝豆 牛乳 ハムサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	ソフトめん さとう 米粉のハヤシルウ サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト えだまめ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	アンパンマンの ベビーせんべい	ガリガリ君ソーダ味
6	火	ごはん 星型カツ(鶏肉団子あまみだれ) みそけんちん汁 牛乳 ごま和え	牛乳 スターボークミンチカツ 豆腐 油揚げ みそ	米 揚げ油 さといも さとう ごま	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな にんじん	かぼちゃポーロ	ひこうきビスケット 白ぶどう&ほうれん草125ml
7	水	ごはん 散らし寿司(菜飯) 天の川汁 さんまみぞれ煮 牛乳 七タデザート	牛乳 かまぼこ さんまのみぞれ煮	米 ゼリー	にんじん たけのこ けんこん かんぴょう 干しいたけ とうもろこし きゅうり はくさい えのきたけ みつば ぶどう かん	ソフトな小魚せん	すいか 星たべよ
8	木	黒糖パン 鶏肉マーメレード焼き 牛乳 コーンスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒糖パン かたくり粉 米粉のホワイトルウ マーレード ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	オレンジ	こつぶじゃがあられ 牛乳100ml
9	金	ごはん 麻婆豆腐 牛乳 チンゲン菜と春雨のスープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏卵 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ もやし だいこん きゅうり	むらさきいもの おせんべい	ベルギーワッフル
10	土	うどん 五目うどん 牛乳100ml やさいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	ふんわりソフトせん	米粉のロールクッキーかぼちゃ味 とうもろこしあられ
12	月	ドッグパン ハンバーグサンド 牛乳 ポテトスープ フレンチサラダ 冷凍白桃	牛乳 ホットドッグハンバーグ ベーコン まぐろフレーク	ドッグパン さとう じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし 白桃	ふわふわチップ にんじん味	ねじねじ 幼児野菜&フルーツジュース100ml
13	火	ごはん いわし梅煮 牛乳 とうがん汁 お浸し	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 さとう かたくり粉	干しいたけ とうがん ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	バナナ	りんごのシャーベット
14	水	ごはん ピビンバ 牛乳 わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ もやし はくさい いら みかん バイン 黄桃	がんばれ野菜家族 おこめリング甘口しょう油味	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょう油味
15	木	冷やし白玉うどん 冷やしうどん 牛乳 肉団子 きんぴらごぼう デラウエア	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ 肉団子 豚肉 はんぺん	冷やし白玉うどん さとう ごま油	とうもろこし キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん デラウエア	まんまるソフトせんべい	さつまポテト
16	金	ごはん 枝豆コロッケ(鶏肉照り焼き) 牛乳 豚汁 十六ささげとキャベツのお浸し	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 揚げ油 枝豆コロッケ さといも さとう	だいこん ごぼう ねぎ じゅうろくささげ にんじん キャベツ もやし	かぼちゃせんべい	豆乳プリン とろける
17	土	うどん きつねうどん 牛乳100ml ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん ゼリー さとう	たまねぎ にんじん ねぎ もも	おかかせんべい	黒豆きなこあられ ミニのりすけ
19	月	ごはん ツナそぼろ丼 牛乳 吉野汁 しそひじき和え みかんゼリー	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さとう じゃがいも かたくり粉 ゼリー	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし だいこん ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし しその実 みかん	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ロールケーキ
20	火	冷やし中華めん 冷やし中華(めんつゆ) 牛乳 しゅうまい ゆでとうもろこし	牛乳 ハム かまぼこ ポークしゅうまい	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	ソースせん	わらびもち
21	水	ごはん チキンとポテトの揚げがらめ(魚角煮) 牛乳 合わせみそ汁 おつか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ かつお節	米 じゃがいも かたくり粉 揚げ油 さとう	しょうが えだまめ だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	お子様せんべい	たべっこBABY ヤクルト65ml
24	土	うどん わかめうどん 牛乳100ml りんごゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ソフトな塩せん	つぶせんべい はっぴーラムネ
26	月	ごはん チンジャオロース 牛乳 華風スープ フルーツのゼリー和え	牛乳 豚肉 焼豚 豆腐	米 さとう かたくり粉 ごま油 ゼリー	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく はくさい もやし ねぎ とうもろこし 黄桃 なし みかん いちご ブルーベリー バイン レモン	紫芋ふんわりせんべい	あまからせん アシドミルクいちご65ml
27	火	ごはん 五目ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さばみそ煮 オレンジ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 さばのみそ煮	米 さとう サラダ油	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん はくさい えのきたけ みつば オレンジ	カルマダマわせん 発芽玄米入り	コーンスナックソース味
28	水	ごはん 豚丼 牛乳 呉汁 新香和え	牛乳 豚肉 なると 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう	しょうが たまねぎ しらたき みつば えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	ハインアップル	ガリガリ君ぶどう味
29	木	デニッシュパン オムレツ 牛乳 ミネストローネスープ ツナサラダ	牛乳 プレーンオムレツ 鶏肉 まぐろフレーク	デニッシュパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	野菜ハイハイ	銀シャリ おにぎりせんべい りんごジュース100ml
30	金	ごはん 夏野菜のカレー(じゃがいも煮) 牛乳 ポイルウインナー イタリアンサラダ メロン	牛乳 豚肉 ポークフランク	米 じゃがいも 米粉カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ なす えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし メロン	花せんべい	白桃ゼリー
31	土	うどん みそうどん 牛乳100ml みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん ゼリー さとう	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい みかん	サクッとあられ	きな粉棒 花せんべい

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。都合により献立を変更する場合があります。毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。




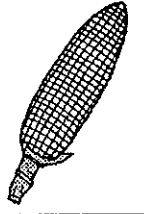


食べたい 知りたい 夏野菜

夏は暑さで体調をくずしたり、水分のとりすぎで体がむくみやすくなったりします。これらの症状に効果的なビタミンやミネラルが含まれている夏野菜を食事の時に、欠かさずとりましょう。



生でがぶっと食べよう!

トマトやきゅうりなどの野菜は、サラダによく使われています。でも、ドレッシングやマヨネーズをたっぷりかけて素材の味がわからなくなっていませんか? せっかくの旬の時期。新鮮なものを冷やして、まずはそのまま食べてみましょう。

<p><b>なす</b></p> <p>紫の色素のナスニンには抗酸化作用があります。淡白な味でどんな料理にも合います。</p> 	<p><b>トマト</b></p> <p>赤い色素のリコピンはベータカロテンより強い抗酸化作用があるといわれています。</p> 
<p><b>きゅうり</b></p> <p>水分やカリウムが豊富に含まれていて、夏の時期の水分補給によい野菜です。</p> 	<p><b>とうもろこし</b></p> <p>糖質が多く含まれ、手軽にエネルギーを補給できます。子どもの夏のおやつにぴったりです。</p> 
<p><b>ピーマン</b></p> <p>独特な苦みがあり、ビタミンCが多い野菜です。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特長です。</p> 	<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>ベータカロテンが豊富に含まれます。丸ごとのままなら、長く保存ができる野菜です。</p> 

7月7日は七夕です

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いのけん牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。また、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

