

令和3年7月 幼稚園給食献立表

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
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
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
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
6	火	ごはん 星型カツ みそけんちん汁 牛乳 ごま和え	牛乳 スターポークミンチカツ 豆腐 油揚げ みそ	米 揚げ油 さといも さとう ごま	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし こまつな にんじん
7	水	ごはん 散らし寿司 天の川汁 さんまみぞれ煮 牛乳 すいか	牛乳 かまぼこ さんまのみぞれ煮	米	にんじん たけのこ れんこん 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 すいか
8	木	黒糖パン 鶏肉マーマレード焼き コーンスープ 牛乳 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 マーマレード 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
9	金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜と春雨のスープ 牛乳 ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 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
12	月	ドッグパン ハンバーグサンド ポテトスープ 牛乳 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
13	火	ごはん いわし梅煮 とうがん汁 牛乳 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
14	水	ごはん ビビンバ わかめスープ 牛乳 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 なら みかん パイン 黄桃
15	木	冷やし白玉うどん 冷やしうどん 肉団子 牛乳 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 こんにゃく いんげん デラウエア
16	金	ごはん 枝豆コロッケ 豚汁 牛乳 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
19	月	ごはん ツナそぼろ丼 吉野汁 しそひじき和え 牛乳 ぶどうシャーベット	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 ぶどうシャーベット	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

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。

なす

紫の色素のナスニンには抗酸化作用があります。淡泊な味でどんな料理にも合います。



トマト

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われています。



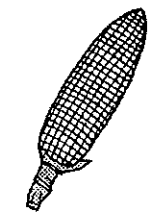
きゅうり

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。



とうもろこし

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。



ピーマン

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。



かぼちゃ

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。



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。



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。都合により献立を変更する場合があります。