

令和4年7月 保育園給食献立表

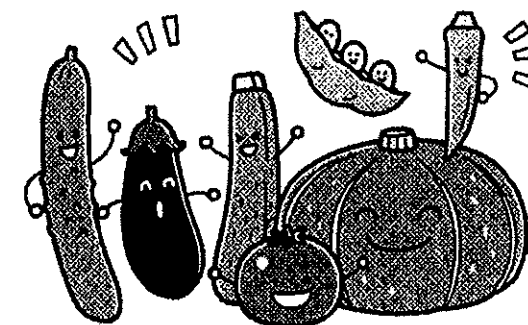
清須市学校給食センター

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	金	ごはん 白身魚しもんしょうゆ焼き 吉野汁 牛乳 磯和え	牛乳 鶏肉 シムバーレモン醤油漬 のり	米 さとう さいとも かたくり粉	こんにやく にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり	おかかせんべい	ガリガリ君ぶどう味
2	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	紫芋ふんわりせんべい	黒豆きなこあられ ミニのりすけ
4	月	ごはん 焼肉 牛乳 合わせみそ汁 十六ささげの和え物 メロン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 さとう	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ じゅうろくささげ にんじん キャベツ もやし メロン	にんじんせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょう油味
5	火	ハイジ 牛乳 ミートボール ポトフ ツナサラダ	牛乳 ウィンナー 味付け肉団子 まぐろフレーク	ハイジ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	かぼちゃポロ	アンパンマンのソフトせんべい りんごジュース100ml
6	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 とうがんと汁 お渡し ミニゼリーもも	牛乳 鶏肉 かまぼこ いわし梅煮 豆腐 油揚げ	米 ゼリー かたくり粉 さとう	干しいたけ とうがんと ねぎ はくさい もやし ほうれんそう もも	オレンジ	豆乳アイス
7	木	ごはん おかかふりかけ 牛乳 七タ汁 かりもりの浅漬け 七タデザート	牛乳 おかかふりかけ スターボークミンチカツ かまぼこ	米 揚げ油 ゼリー	はくさい えのきたけ みつば かりもり だいこん きゅうり ぶどう りんご みかん	ソフトな塩せん	すいか 量たべよ
8	金	冷やし中華めん 牛乳 冷やし中華(めんつゆ) しゅうまい ゆでとうもろこし	牛乳 ハム ボークしゅうまい	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	カルマダふんせん 発芽玄米入り	ミレービスケット ヤクルト85ml
9	土	うどん 牛乳100ml ほうとううどん りんごゼリー	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 りんご	ふわふわチップ じゃがいも味	コーンバーボータージュ風味 ミニハート
11	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 白みそ汁 和風ドレッシング和え	牛乳 油揚げ 豆腐 秋さけ塩焼き わかめ みそ チキン水素	米 じゃがいも ドレッシング	はくさい ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	がんばれ野菜家族	ミニクリームパン
12	火	ごはん 牛乳 にんじんごはん ハムカツ(さんまみぞれ煮) すまし汁 オレンジ	牛乳 まぐろフレーク 油揚げ ポロニアカツ かまぼこ 豆腐	米 サラダ油 さとう 揚げ油	にんじん たけのこ えだまめ 干しいたけ だいこん えのきたけ みつば オレンジ	ハイハイ	さつまポテト 牛乳100ml
13	水	ごはん 牛乳 カレーライス(じゃがいも煮) ポイルウィンナー コーンサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ボークフランク	米 じゃがいも 米粉カレーパウ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	おこさせんべい	豆乳プリン
14	木	冷やし白玉うどん 牛乳 冷やしうどん ごぼう入りつくね 枝豆	牛乳 チキン水素 かまぼこ わかめ ごぼう入りつくね	冷やし白玉うどん	キャベツ きゅうり にんじん もやし えだまめ	ポテトとほうれん草の おせんべい	りんごシャーベット
15	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華スープ ナムル	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 さとう かたくり粉 ごま油 米粉マカロニ	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 たまねぎ いら とうもろこし もやし だいこん きゅうり	パイナップル	コンソメコーン 白ぶどう&ほうれん草 ジュース125ml
16	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん やさしいゼリー	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	カルシウム入り ベビースティック	はっぴーラムネ うす焼きしょうゆせんべい
19	火	ごはん 牛乳 さばおほかか煮 豚汁 ゆかり和え 冷凍りんご	牛乳 豚肉 さば土佐煮 油揚げ みそ	米 さとも	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり 赤しそ粉 りんご	アンパンマンの おこめボール	ソースせん アップル&キャロット ジュース125ml
20	水	黒糖パン 牛乳 焼きそば ハムステーキ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 青のり ポロニアステーキ	黒糖パン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん バイン 黄桃	ソフトな小魚せん	わらびもち
21	木	ごはん 牛乳 ハッシュビーフ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 牛肉 プレーンオムレツ	米 さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	ブルーチェ いちご 牛乳	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま オレンジジュース100ml
22	金	ごはん 牛乳 白身魚とお芋の揚げがらめ(魚角煮) 五目汁 新香和え	牛乳 ホキ 鶏肉 油揚げ	米 さとう 揚げ油 かたくり粉 じゃがいも	えだまめ にんじん だいこん 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり だいこん漬	ふわふわチップ にんじん味	ロールケーキ プレーン
23	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ももゼリー	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 もも	かぼちゃせんべい	つぶせんべい 二色あられ
25	月	ごはん 牛乳 赤魚の照り焼き なすのみそ汁 しそひき和え オレンジ	牛乳 豆腐 油揚げ 赤魚照焼味付 みそ わかめ ひじき	米	だいこん えのきたけ なす ねぎ キャベツ もやし こまつな しその実 オレンジ	まんまるソフトせんべい	アンパンマンのしょうゆせんべい 赤ぶどうジュース100ml
26	火	ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース けんちん汁 おほかか和え	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 さとう かたくり粉 さいとも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな	バナナ	ワッフルメープル味
27	水	ドッグパン 牛乳 ツナサンド ミネストローネスープ フルーツゼリー和え	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉 大豆	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ さとう ゼリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ トマト いちご みかん 黄桃 梨 バイン	むらさきもの おせんべい	ガリガリ君ソーダ味
28	木	ごはん 牛乳 中華飯 わかめスープ 甘酢和え	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 わかめ	米 かたくり粉 さとう ごま油	たけのこキャベツにんじんたまねぎきゅうり もやし 干しいたけ しょうがにんにくえのきたけ とうもろこし チンゲンサイ だいこん はくさい	アンパンマンの ベビーせんべい	ひこうきビスケット 牛乳100ml
29	金	ごはん 牛乳 ケチャップライス 唐揚げ(肉団子) 野菜スープ バインアップル	牛乳 ハム 鶏肉 かまぼこ	米 じゃがいも かたくり粉 揚げ油 オリーブ油	赤ピーマン たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト にんにく しょうが にんじん えだまめ みずな バイン	野菜ハイハイ	白桃ゼリー
30	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	サクッとあられ	ザラメせんべい きな粉棒

夏野菜を楽しみましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。

旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、味がよいといわれています。おいしい旬の野菜を味わってみませんか。



野菜を食べやすくするポイント

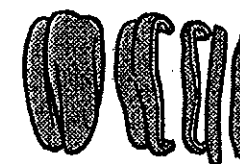
かたくてかめない、苦みがある、青臭いなど、野菜が苦手な理由を取り除いてあげることで、食べやすくなります。

●皮や種を取り除く



トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取ったりします。

●繊維にそって切る



ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくるがあるので、繊維にそって切ると苦みが出にくくなります。

●油でゆっくり炒める



独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。

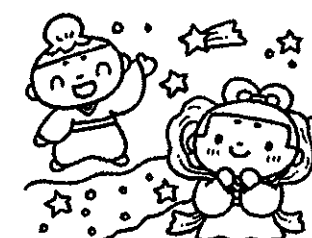
●肉などといっしょに調理する



肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

7月7日は七夕です

七夕は、織姫とけん牛(彦星)が1年に一度、天の川を渡って会える日で、中国の伝説がもとになった行事です。この日には、願いを短冊に書いて笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



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。