

令和 2 年

7月

献立表

△ 今月のお弁当日は 7月 8日 水曜日です。

☺ 今月の行事食は 7月 7日 火曜日です。七夕

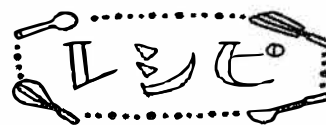
日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ	
			カ・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分	熱量Kcal/塩分	午前	午後
						蛋白・脂質	蛋白・脂質		
1	水	蓮根鶏つくね ほうれん草卵サラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉 ハム	蓮根 玉ねぎ	526/2.3	646/2.9	牛乳	牛乳
22	水	みそ汁 フルーチェ	マカロニ	卵 豆腐	ほうれん草	21.2/15.8	26.7/19.8	卵ボーロ	焼きおにぎり
2	木	かじきの夏野菜ソース すまし汁	ご飯 サラダ油	かじき 鶏肉	トマト なす	441/1.2	536/1.6	牛乳	スキムミルク
21	火	水菜チキンサラダ グレープフルーツ			パプリカ 水菜	19.5/12.7	24.8/15.8	卵ボーロ	かえでのみ
3	金	鶏肉の香菜焼き ごぼうサラダ	ご飯 サラダ油	鶏肉	ごぼう きゅうり	551/1.7	669/2.1	牛乳	牛乳
16	木	みそ汁 メロン			人参 キャベツ	18.2/22.0	22.7/27.3	卵ボーロ	南瓜のブラウニー
6	月	ドライカレー 切干大根ポン酢和え	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参	524/1.7	636/2.1	牛乳	牛乳
20	月	コンソメスープ フルーツヨーグルト			キャベツ きゅうり	20.2/14.2	25.2/17.6	卵ボーロ	マーマレードクッキー
7	火	冷やし中華 オクラのしらす和え	中華麺 サラダ油	ハム しらす	きゅうり オクラ	433/1.7	548/2.3	牛乳	牛乳
17	金	しゅうまい さくらんぼ		卵 焼売	人参	15.2/11.4	19.9/14.6	卵ボーロ	七夕ゼリー
9	木	鮭のコロッケ 蓮根しそマヨサラダ	ご飯 サラダ油	鮭 油揚げ	玉ねぎ 蓮根	536/1.4	642/1.7	牛乳	スキムミルク
28	火	みそ汁 フルーツゼリー	じゃが芋		枝豆	17.7/14.1	23.0/16.2	卵ボーロ	焼きプリンタルト
10	金	カレーうどん キャベツ塩昆布和え	うどん サラダ油	豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参	490/2.3	606/3.0	牛乳	牛乳
31	金	棒チーズ パパロア		油揚げ	キャベツ	19.8/19.7	25.2/25.6	卵ボーロ	枝豆チーズパイ
13	月	麻婆春雨 きゅうりともやしザザイ和え	ご飯 サラダ油	豚肉 カニカマ	玉ねぎ ニラ	519/2.3	619/2.9	牛乳	牛乳
27	月	中華スープ 杏仁豆腐	春雨		きゅうり もやし	16.0/14.1	19.6/18.3	卵ボーロ	たこ焼きパン
14	火	さわらの西京焼き ほうれん草納豆	ご飯 サラダ油	さわら チーズ	ほうれん草	497/1.5	589/1.9	牛乳	スキムミルク
30	木	すまし汁 すいか		納豆 はんぺん	しいたけ	23.5/16.1	29.5/18.8	卵ボーロ	玄米小丸
15	水	なすの豚肉巻き 小松菜ごま味噌和え	ご飯 サラダ油	豚肉 ベーコン	なす 小松菜	532/1.6	656/2.1	牛乳	牛乳
29	水	ミネストローネ オレンジ	じゃが芋		人参 玉ねぎ	17.4/21.4	22.1/26.9	卵ボーロ	フレンチトースト
土曜日・お弁当の日給食									
4	土	チキンピラフ コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉	玉ねぎ 人参	364/9.4/11.3	457/11.7/13.5	牛乳	原宿ドックココア
8	水	しらすとゆかりの炒飯 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	しらす	キャベツ 玉ねぎ	447/13.8/8.0	499/16.5/9.7	牛乳	薄皮こしあんぱん
11	土	ポン酢焼きそば わかめスープ ゼリー	中華麺 サラダ油	豚肉	キャベツ しめじ	404/12.1/14.6	486/14.7/17.8	牛乳	お米でスイートポテト
18	土	豚丼 みそ汁 ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉	玉ねぎ 大根	439/10.3/16.3	549/12.9/20.3	牛乳	瀬戸内レモンのタルト
25	土	ツナとコーンの焼うどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	ツナ缶 豆腐	玉ねぎ コーン	385/10.5/5.7	482/13.1/7.1	牛乳	お米で南瓜のマフィン

\*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります



### 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。



### 『鶏手羽元の焼肉たれ煮』

鶏手羽元	1人2本程	・鶏手羽元と料理酒・塩こうじを漬け込んでおきます。
料理酒	大さじ2	深めのフライパンに鶏手羽元を焼いていきます。
塩こうじ(あれば)	大さじ2	そこに、焼肉のたれ、みりん、オイスターソースを入れ蓋をして30分程煮込むと出来上がりです。
焼肉のたれ	大さじ3	
みりん	大さじ2	
オイスターソース	大さじ1	

\*ご家庭でも圧力鍋を使わず作れますのでぜひ参考にしてみてください。