



7月給食だより



道伯幼稚園

日 付	曜 日		昼	間食	主な材料と体内での働き		
					主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	水		肉うどん ほうれん草のおかか和え ふかし芋 食べるイリコ	おかかおにぎり	豚肉・かつお節・煮干し・青のり	玉葱・人参・小松菜・椎茸 ・ほうれん草・太もやし・しめじ	うどん・てんさいとう・薩摩芋 ・精白米
2	木		とうもろこしごはん 高野豆腐のうま煮 切干大根ツナサラダ 味噌汁	バナナケーキ	いりこ・塩昆布・高野・豚ミンチ ・だし削り・ツナ・味噌 ・出し昆布・豆乳	コーン・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ ・切干大根・キャベツ・胡瓜 ・赤ピーマン・白菜・ごぼう ・太もやし・バナナ	玄米・じゃがいも・てんさいとう ・片栗粉・こめ油・ノンエッグマヨネーズ ・ホットケーキミックス
3	金		コッパパン 大豆ボールチャップ マカロニ和風サラダ コンソメスープ	ぶどうゼリー	大豆ボール・塩昆布・わかめ	玉葱・胡瓜・人参・コーン・小松菜 ・甘夏みかん	コッパパン・こめ油・黒砂糖・マカロニ ・ノンエッグマヨネーズ・ぶどうゼリー
6	月		黒米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ドライフルーツコーン	いりこ・厚揚げ・豚ミンチ・味噌 ・出し昆布・豆乳	ズッキーニ・赤黄パプリカ・なす ・玉葱・しめじ・枝豆・ごぼう・人参 ・胡瓜・コーン・キャベツ・茄子 ・えのき茸・青ねぎ・ドライフルーツミックス	玄米・黒米・ドライトマトソース・こめ油 ・ノンエッグマヨネーズ・米粉・小麦粉 ・てんさいとう・ベーキングパウダー
7	火		えだまめごはん(白米) 星ハンバーグ 人参納豆 そうめん汁 お星さまゼリー	スティックタルト ブルーベリー	星ハンバーグ・納豆・削りばし ・出し昆布・だし削り	枝豆・人参・えのき茸・玉葱 ・とうがん・オクラ	精白米・こめ油・ソーマン・スティックタルト
8	水		なすのポロネーゼ かぼちゃオイル焼き 海藻サラダ 食べるイリコ	チャーハン	大豆ミンチ・豚ミンチ・わかめ ・煮干し・豚ミンチ	茄子・にんにく・玉葱・人参 ・トマトピューレ・かぼちゃ・キャベツ ・太もやし・青ねぎ	スパゲッティ・オリーブ油・精白米 ・てんさいとう・純米酢・ごま油
9	木	誕生会	*誕生日会*玄米ごはん 鶏の照り焼き さつまいもサラダ ミネストローネ	人参クッキー	いりこ・鶏肉・豆乳	生姜・人参・胡瓜・コーン・玉葱 ・キャベツ・トマト水煮	玄米・てんさいとう・薩摩芋 ・ノンエッグマヨネーズ・マカロニ・じゃがいも ・とろけるプリン・小麦粉 ・ベーキングパウダー・こめ油
10	金		夏野菜カレー さっぱりサラダ とうもろこし りんごポンチ	備前味噌蒸しパン	豚ミンチ・豆乳・味噌	かぼちゃ・玉葱・茄子・トマト ・人参・枝豆・生姜・キャベツ ・胡瓜・とうもろこし・りんご ・黄桃ダイス	玄米・カレー粉・てんさいとう ・純米酢・ホットケーキミックス・こめ油
13	月		人参ごはん さばの味噌だれ さつまいも納豆 すまし汁	ごぼうサブレ	いりこ・しらす干し・サバ・味噌 ・納豆・豆腐・わかめ・出し昆布	人参・生姜・玉葱・えのき茸 ・ごぼう	玄米・片栗粉・こめ油・油 ・てんさいとう・さつまいも ・ホットケーキミックス
14	火		玄米ごはん 麻婆茄子 青菜のしらす和え 冬瓜スープ	フルーツポンチ	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ ・味噌・しらす干し・出し昆布 ・だし削り	茄子・玉葱・人参・椎茸 ・青ねぎ・生姜・小松菜・キャベツ ・赤ピーマン・とうがん・オクラ ・しめじ・パイン	玄米・ごま油・黒砂糖・片栗粉 ・てんさいとう・カレールー
15	水	歯科検診	豆乳坦々麺 中華サラダ ふかし芋 食べるイリコ	おはぎ	豚ミンチ・大豆ミンチ・豆乳・味噌 ・煮干し	生姜・白ねぎ・チンゲン菜・人参 ・コーン・太もやし・キャベツ・胡瓜	ちゃんぽん麺・ごま油・純米酢 ・てんさいとう・薩摩芋
16	木	終業式	玄米ごはん 厚揚げ野菜の甘酢炒め ごぼう納豆 味噌汁	キャベツ焼き	いりこ・厚揚げ・納豆・だし削り ・出し昆布・味噌・豆乳 ・青のり粉・かつお節	ピーマン・玉葱・人参・椎茸 ・ごぼう・えのき茸・キャベツ ・茄子・かぼちゃ・青ねぎ	玄米・ごま油・純米酢 ・てんさいとう・片栗粉・小麦粉 ・こめ油・トナカツソース・ノンエッグマヨネーズ
17	金	夏休み 預かり保育	コッパパン 連島蓮根コロッケ 切干大根サラダ 自然派コンボタスープ ★自然派オリジナル	さつまいもケーキ	連島レモンコロッケ・ツナ・豆乳	切干大根・人参・胡瓜・玉葱 ・コーン	コッパパン・油・ごま油・穀物酢 ・コンボタージュ(自然派オリジナル) ・ホットケーキミックス・こめ油・三温糖 ・てんさいとう・さつまいも
22	水		焼きそば 青のりポト 野菜スープ オレンジ	ひじきおにぎり	豚肉・かつお節・青のり粉 ・出し昆布・だし削り・芽ヒジキ ・しらす干し	人参・玉葱・キャベツ・コーン ・太もやし・小松菜・オリーブ	ちゃんぽん麺・トナカツソース ・じゃがいも・オリーブ油・ごま油 ・精白米
23	木		玄米ごはん さわらのレモン麺焼き ラタトゥイユ 豆乳スープ ★自然派オリジナル	ミレービスケット	いりこ・さわら・大豆ミンチ ・出し昆布・豆乳	ナス・ズッキーニ・パプリカ ・玉葱・トマト・にんにく・ブロッコリー ・人参	玄米・自然派レモン麺・オリーブ油 ・トマトソース・てんさいとう ・じゃがいも・ビスケット
24	金		ビビンバ丼 もずくスープ バナナ 食べるイリコ	豆乳プリン	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ ・味噌・豆腐・もずく・出し昆布 ・だし削り・煮干し・豆乳 ・粉寒天・きな粉	にんにく・小松菜・人参 ・太もやし・オクラ・えのき茸 ・青ねぎ・バナナ	玄米・こめ油・てんさいとう ・ごま油・純米酢
27	月		玄米ごはん 白身魚の黒糖醤油漬け焼き 野菜納豆 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	キャラットケーキ	いりこ・メルーサ・納豆・味噌・豆乳	キャベツ・小松菜・人参・重ね煮 (玉葱・人参・椎茸)	玄米・ホットケーキミックス・てんさいとう ・こめ油
28	火		菜飯ごはん 鶏肉の西京焼き 栄養いっぱい煮物 なす味噌汁	かぼちゃクッキー	いりこ・菜めし・鶏肉・白味噌 ・芽ヒジキ・高野・出し昆布 ・油あげ・だし削り・味噌・豆乳	人参・切干大根・いんげん ・玉葱・茄子・青ねぎ・かぼちゃ	玄米・黒砂糖・小麦粉 ・ベーキングパウダー・てんさいとう ・こめ油
29	水		きのこうどん かみかみサラダ ふかし芋 食べるイリコ	チャーハン	油あげ・だし削り・出し昆布 ・水煮大豆・煮干し・豚ミンチ	玉葱・人参・椎茸・エリンギ ・しめじ・なめこ・青ねぎ・胡瓜 ・ごぼう	うどん・ごま油・黒砂糖・薩摩芋 ・精白米
30	木		鶏そぼろ丼 大豆ミートのパズ 餃子 中華スープ 梨ゼリー	マシュマロサンド	いりこ・鶏挽き肉・大豆ミンチ ・芽ヒジキ・オクラ・わかめ ・出し昆布・だし削り	生姜・ほうれん草・玉葱 ・人参・青ねぎ	玄米・てんさいとう・片栗粉 ・こめ油・ごま油・和梨ゼリー ・クワッパ・マシュマロ
31	金		ひじきごはん さばの塩焼き トマト納豆 味噌汁	お米でリンゴタルト	いりこ・芽ヒジキ・油あげ・サバ ・納豆・かつお節・出し昆布 ・だし削り・味噌	人参・枝豆・トマト・キャベツ・胡瓜 ・小松菜・玉葱・青ねぎ	玄米・お米de国産リンゴタルト

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。