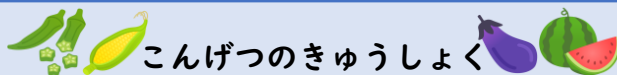


2021年

## 7月 給食献立表

赤坂けやき通り保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
15	木	麦ごはん 肉団子と野菜のスープ かぼちゃとツナのサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) ☆豆乳ココア 牛乳かん	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶・豆乳・粉寒天	精白米・麦・片栗粉・マヨネーズ・三温糖	バナナ・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンアスパラガス・かぼちゃ・パセリ・みかん缶	食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ビュフォア
16	金	麦ごはん 清汁(豆腐・わかめ) 魚のチーズピカタ ソテー(たまねぎ) 冬瓜のそぼろ煮	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク きな粉パン	牛乳・木綿豆腐・塩わかめ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・植物油・三温糖・片栗粉・食パン・バター	にんじん・たまねぎ・とうがんと、冷凍グリーンピース	かつお昆布だし・食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・かつおだし・清酒・乳酸菌飲料
31	土	五目そうめん すいか(180g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) ビスケット	牛乳・鶏卵・鶏肉	そうめん・三温糖・ビスケット	もも缶・トマト・きゅうり・乾しいたけ・すいか・レモン	清酒・みりん・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩
19	月	麦ごはん ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・白身魚・牛ひき肉・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・じゃがいも・オリーブ油・植物油・三温糖・ココア・黒砂糖	レモン・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・こまつな・にんじん・ホールコン缶	白ワイン・コンソメ・食塩・オイスターソース・清酒・濃口しょうゆ
20	火	麦ごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	牛乳(未満児) パインアップル(缶)30g(未満児) スキムミルク ☆ジャージャー麺(おやつ)	牛乳・鶏肉・ゆでだいず・野菜昆布・鶏卵・脱脂粉乳・豚ひき肉	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・中華めん・ごま油	パインアップル缶・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・たまねぎ・もやし・こまつな・ピーマン・乾しいたけ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・鳥がらだし・ガーリックパウダー・赤色辛みそ
21	水	麦ごはん 豚カツ レタス(12g) オクラのスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児)(7日) チーズ10g(未満児)(21日) 豆乳 七夕ゼリー(7日) きょうだいかん(21日)	牛乳・ブレストチーズ(21日)・豚肉・鶏卵・鶏肉・調整豆乳・粉寒天	せんべい(7日)・精白米・麦・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・三温糖・冰糖みつ(7日)・あずき缶(21日)	レタス・オクラ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・セロリ・レモン果汁(7日)・ミカンジュース(7日)	食塩・こしょう・鳥がらだし・甘酒
8	木	しらすごはん 牛肉のつけ焼き かぼちゃのみそ汁(スキム入り)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) ラッシー(牛乳) スキムココアケーキ	牛乳・しらす干し・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・ドリンクヨーグルト・鶏卵	精白米・麦・三温糖・植物油・片栗粉・小麦粉・マカロン	ゆづ・フルーツ・にんじん・しょうが・たまねぎ・ピーマン・かぼちゃ・青ねぎ・干しぶどう	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ビュフォア・ベーキングパウダー
30	金	パン カレーニエル ゆでとうもろこし(40g) ミネストローネスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) すいか(100g)	牛乳・魚・ベーコン	せんべい・ロールパン・小麦粉・マカロン・じゃがいも・植物油	スイートコン・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム缶・冷凍グリーンピース・すいか	食塩・こしょう・白ワイン・カレー粉・鳥がらだし
24	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 カステラ バナナ(75g)	牛乳・豚肉・かまぼこ・加糖ヨーグルト	ウエハース・ビーフン・植物油・ごま油・カステラ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・乾しいたけ・しょうが・バナナ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・ガーリックパウダー・中華スープの素・鳥がらだし
26	月	麦ごはん にら玉 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク レーズンスティック	牛乳・鶏卵・まぐろ油漬缶・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・植物油・じゃがいも・小麦粉・三温糖・マカロン	みかん缶・にら・にんじん・ごぼう・青ねぎ・干しぶどう	食塩・トマトケチャップ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
27	火	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かむかむ海藻サラダ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク バナナケーキ	牛乳・牛ひき肉・粉チーズ・カットわかめ・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・植物油・カレー粉・三温糖・ごま油・小麦粉・バター	メロン・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・冷凍グリーンピース・トマト缶・ホールコン缶・切干だいこん・バナナ	トマトケチャップ・濃口しょうゆ・みりん・食酢・ベーキングパウダー・パニエッセ
28	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳・白身魚・木綿豆腐・脱脂粉乳・調整豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・三温糖・米粉・いちごジャム	レモン・キャベツ・にんじん・えのきたけ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	食塩・清酒・濃口しょうゆ・かつおだし・かつお昆布だし・ベーキングパウダー
17	土	スパゲティ・ミートソース バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ	スパゲティ・植物油・マカロン・パン粉・かりんとう	もも缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ・バナナ	トマトケチャップ・コンソメ・オスターソース・ローリエ・ガーリックパウダー・こしょう
29	木	タコライス 野菜スープ(豚肉入り) りんごのケーキ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク フルーツ寒天	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏肉・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・じゃがいも・植物油・薄力粉・オリーブ油・三温糖・粉糖・グラニュー糖	生しいたけ・たまねぎ・レタス・トマト・ホールコン缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・りんご・レモン果汁・すいか・みかん缶・パインアップル缶	トマトケチャップ・オスターソース・食塩・白こしょう・鳥がらだし・こしょう・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー

しょくいく  
クッキングたんじょう  
かい

こんげつのきゅうしょく

今月からなすやすいか、とうもろこしやズッキーニなど夏が旬の野菜や果物が給食に登場しています。夏が旬の食べ物は水分がたっぷり含まれているので、体を冷やしてくれたり、熱中症を防いでくれたりします。旬の野菜は価格も下がり、味も美味しくなります。園で育てているミニトマトの成長も楽しみです。

