



7月の給食献立表



令和2年6月29日

北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
				熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
1	水	プール開き	豚肉の生姜焼き コールスロー・トマト みそ汁・メロン	砂糖・油	豚肩肉・わかめ 豆腐・鶏ガラ	ピーマン・玉葱・生姜 キャベツ・きゅうり・人参 コーン・トマト・メロン	バナナ	★むきそば風	E418 F12.3 P15.8食塩1.2
2	木		焼き魚 五目豆・しそ巻き みそ汁・バナナ	油・砂糖	鮭・大豆・昆布 厚揚げ・ちくわ 味噌・煮干し	椎茸・ごぼう・人参 こんにゃく・ほうれん草 しそ・バナナ	南瓜の甘煮	★人参のパンケーキ 牛乳	E428 F14.9 P24.1食塩3.2
3	金	避難訓練	ワインナーの変わり味噌炒め ゆかり和え すまし汁・ゼリー	ごま油・砂糖 じゃが芋・焼麩 ゼリー	ワインナー さば節・昆布 味噌	ピーマン・パプリカ・キャベツ きゅうり・小松菜・えのき	メロン	とうもろこし 牛乳 未満児:とんがりコーン	E479 F26.6 P13.6食塩2.2
4	土		ポークカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 ジュース	E390 F16.1 P15.7食塩1.7
6	月		ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ・スイカ	油・砂糖 じゃが芋	豚もも肉・ベーコン 大豆・わかめ 鶏ガラ	玉葱・ピーマン・人参・セロリ トマト・キャベツ・ほうれん草 コーン・椎茸・葱・スイカ	バナナ	ぱりんこ ☆りんごジュース	E397 F17.0 P18.5食塩3.0
7	火	七夕まつり	七夕そうめん 短冊サラダ メロン	そうめん 砂糖	ハム・卵・さば節 煮干し・昆布 鶏ささみ肉	きゅうり・人参・椎茸・オクラ 大根・メロン	りんごジュース	★天の川ゼリー	
8	水		チャプチエ風 トマトサラダ 中華スープ・スイカ	砂糖・ごま油 片栗粉・春雨	豚もも肉・味噌 鶏ガラ	ピーマン・玉葱・孟宗・人参 にんにく・生姜・トマト・きゅうり コーン・もやし・しめじ・スイカ	粉ふき芋	★クッキー 牛乳	E247 F17.3 P13.8食塩1.7
9	木	にこにこ広場	サンドイッチ・エビフライ コールスロー・トマト コンソメスープ・バナナ	パン・油・パン粉 薄力粉	エビ・チーズ・ハム ワインナー・鶏ガラ	きゅうり・キャベツ・人参 玉葱・オクラ・トマト・バナナ	みかんジュース	★豆乳プリン	
10	金	かもしかクラブ 飛び出し実験	鶏のごま煮 浅漬け みそ汁・メロン	砂糖・ごま油 炒りごま	鶏もも肉・昆布 豆腐・味噌・煮干し	こんにゃく・人参・いんげん キャベツ・きゅうり・なす メロン	マンナビスケット	パナップ	E278 F11.4 P16.9食塩1.9
11	土		豚丼風 みそ汁 バナナ	砂糖・焼麩	豚肩肉 味噌・煮干し	キャベツ・玉葱・しらたき 人参・椎茸・バナナ		お菓子 牛乳	E332 F16.1 P12.9食塩0.8
13	月		鶏の唐揚げ お浸し・トマト みそ汁・バナナ	油・片栗粉	鶏もも肉 味噌・煮干し	キャベツ・きゅうり・人参 コーン・トマト・もやし・椎茸 バナナ	ゼリー	ムーンライト 牛乳	
14	火		鮭のマヨネーズ焼き いんげんのごま和え すまし汁・メロン	マヨネーズ 砂糖・焼麩 すりごま	鮭・味噌 さば節・昆布	玉葱・しめじ・パセリ・いんげん 人参・オクラ・えのき メロン	バナナ	★トマト蒸しパン 牛乳	E256 F11.6 P16.0食塩1.5
15	水		八宝菜 ごまきゅうり 野菜ジュース・バナナ	油・片栗粉 炒りごま・砂糖	豚もも肉・エビ うずら卵	人参・キャベツ・孟宗・椎茸 きゅうり・バナナ 野菜ジュース	バームクーヘン	★サイダーゼリー	
16	木	誕生会	タコライス えのきスープ デザートメロン	油・マヨネーズ 炒りごま	豚ひき肉・チーズ わかめ	きゅうり・トマト・玉葱・にんにく えのき・コーン・メロン・みかん	ぶどうジュース	★ケーク 麦茶	E538 F20.6 P39.2食塩1.9
17	金	サッカー (4・5歳児)	つくね焼き オクラの和え物 かきたま汁・バナナ	砂糖・片栗粉 炒りごま	鶏もも挽肉・味噌 卵・わかめ・鶏ガラ	人参・椎茸・オクラ・ほうれん草 きゅうり・えのき・コーン 玉葱・バナナ	ビスコ	まがりせんべい ☆ぶどうジュース	E288 F10.6 P15.8食塩1.3
18	土		麻婆豆腐 わかめスープ バナナ	砂糖・片栗粉 油・炒りごま	豆腐・豚挽肉 味噌・わかめ	人参・椎茸・葱・生姜・にんにく バナナ		お菓子 牛乳	E388 F17.8 P15.8食塩1.5
20	月		鰯の和風南蛮 お浸し みそ汁・スイカ	片栗粉・油・砂糖 焼麩	鰯・豆腐 味噌・煮干し	玉葱・人参・にんにく アスパラ・キャベツ・コーン なす・スイカ	バナナ	フルーツゼリー	E370 F11.9 P16.4食塩2.4
21	火	集金	照り焼きチキン 伴三絲 みそ汁・バナナ	砂糖・油 春雨・ごま油	鶏もも肉・卵 ハム・味噌・煮干し	きゅうり・生姜・にんにく 人参・南瓜・小松菜 バナナ	星たべよ	★枝豆おにぎり 麦茶	E325 F13.6 P17.2食塩2.1
22	水	バス代振替日	南瓜のコロッケ・味付けのり 茹でキャベツ・トマト みそ汁・ゼリー	油・薄力粉 パン粉・焼麩 ゼリー	豚挽肉・味噌 煮干し・卵 のり	玉葱・コーン・キャベツ 人参・もやし	ヨーグルト	★冷やしおしるこ	E426 F15.6 P15.0食塩2.1
25	土		コーンシチュー 野菜ジュース・ふりかけ バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・コーン 野菜ジュース・バナナ		お菓子 牛乳	E434 F14.1 P16.4食塩2.1
27	月	保護者会三役会	夏野菜キーマカレー コールスロー 牛乳・メロン	じゃが芋・油	豚挽肉・大豆 牛乳	南瓜・にんにく・玉葱・人参・なす ズッキーニ・ピーマン・コーン トマト・キャベツ・きゅうり・メロン	バナナ	星たべよ みかんジュース	E447 F23.4 P13.6食塩1.9
28	火		鱈フライ ハムとわかめの和え物 みそ汁・スイカ	油・薄力粉・パン粉 ごま油・じゃが芋 砂糖	鱈・ハム・わかめ 薄揚げ	トマト・きゅうり・パプリカ スイカ	メロン	★トマトゼリー	
29	水	夏まつり	焼きそば ワインナー・茹で野菜・トマト 野菜ジュース・ゼリー	中華麺・油 ゼリー	豚もも肉 ワインナー	キャベツ・もやし・ブロッコリー トマト・枝豆・コーン 野菜ジュース	スプーン	★かき氷	
30	木	サッカー (4・5歳児)	肉じゃが ひじきサラダ・ふりかけ みそ汁・バナナ	じゃが芋・砂糖 すりごま・油	豚もも肉・ひじき 大豆・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・人参・こんにゃく・しめじ コーン・きゅうり・いんげん 葱・えのき・トマト・バナナ	ハッピーターン	★夏野菜ピザ 牛乳	E419 F16.3 P19.0食塩1.4
31	金		鮭の味噌焼き 春雨サラダ なすのしょうゆ汁・スイカ	砂糖・焼麩 春雨	鮭・味噌・砂糖 卵	キャベツ・玉葱・人参・しめじ もやし・きゅうり・なす スイカ	バナナ	うずまきソフト	E481 F11.8 P19.7食塩2.9

完全給食の日

庄内浜魚デー

お魚の日



七夕の給食とおやつのレシピを
6月30日に配布します。
参考にしてみてください(^_-)☆

にこにこ広場

今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは
かおるさん、りのさん、はるむくん、りょうたくんです。

★手作りおやつの日

☆未満児牛乳