

2020年

7月献立表

服部みどり幼稚園



夏野菜をたくさん食べよう



梅雨が明け、だんだんと夏に近づいてきました。

夏の暑さで食欲は低下していませんか？

6月～8月に旬を迎える野菜を(夏野菜)と呼びます。

夏野菜には胡瓜やトマトなど色鮮やかなものが多く、生でも簡単に食べることができます。

夏野菜をたくさん食べて、夏バテや紫外線に負けない強い身体をつくりましょう！！

〈給食業者〉 月:ナフス南(株) 火水金:(株)万福

		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
① ごはん(たまごふりかけ) ② チーズ入りつくね ③ 野菜のごま炒め ④ 千切大根の煮付 ⑤ コイン人参の煮付 ⑥ ミートボール ⑦ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 玉ねぎ ③ チーズ 乳成分 ④ ほうれん草 干しいたけ ⑤ もやし えのき ⑥ 千切大根 人参 あげ ⑦ 人参	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 卵白 乳成分 ③ もも	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 卵白 乳成分 ③ もも	① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身魚の磯辺揚げ ③ 野菜と鶏肉のあっさり煮 ④ ハムステーキ ⑤ はるさめチャプチェ ⑥ スマイルポテト ⑦ じゃが芋	① 白米 発芽玄米 ② ホキ ③ 白菜 鶏肉 玉ねぎ コーン ④ 鶏肉 豚肉 ⑤ はるさめ 豚肉 人参 干しいたけ ⑥ ニラ ビーマン(赤) 焼肉のタレ ⑦ じゃが芋	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.7 g 炭水化物 66.7 g 食塩相当量 1.2 g		
6日(月)		7日(火) ★7夕メニュー★		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
① ごはん(かつおふりかけ) ② サバの南部焼き ③ 野菜炒め ④ オクラとえのきの和え物 ⑤ フチゼリー	① 白米 ② サバ・黒胡麻 ③ キャベツ・玉葱・人参・ピーマン ④ オクラ・えのき・ポン酢(醤油・かんきつ果汁) ⑤ 果汁・寒天(全てにりんご果汁含む)	① ごはん(さけふりかけ) ② 星型コロッケ ③ セブチパゲティ ④ ポークウインナー ⑤ 鶏と野菜の甘辛炒め ⑥ がんもの煮付 ⑦ ミニようかん	① 白米 発芽玄米 ② じゃが芋 玉ねぎ ③ スパゲティ 人参 玉ねぎ ねぎ ④ オクラ ⑤ 豚肉 ⑥ 鶏肉 チンゲン菜 もやし 人参 ⑦ 豆腐 人参	① ごはん(かつおふりかけ) ② ハンバーグ ③ ジャーモンポテト ④ プロックリーの煮付 ⑤ 筑前煮 ⑥ 竹の子天ぷら ⑦ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ じゃが芋 ベーコン 枝豆 玉ねぎ ④ プロックリー ⑤ れんこん 人参 インゲン ⑥ こんにゃく 鶏肉 ⑦ 竹の子 ⑧ みかん	エネルギー 426 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 71.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 7.7 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 71.2 g 食塩相当量 1.1 g
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
① ごはん(かつおふりかけ) ② チンジャオロース風 ③ 金平ごぼう ④ 炒め・寒天・乳たん白・ いちご杏仁豆腐	① 白米 ② 豚肉・玉葱・たけのこ・ピーマン ③ ごぼう・白胡麻 ④ 炒め・寒天・乳たん白・ ストロベリーフレーバー(原材料の一部に大豆を含む)	① ごはん(たまごふりかけ) ② ハムカツ ③ 牛肉と野菜の梅風味炒め ④ コーンシュマイ ⑤ プロックリーの塩昆布サラダ ⑥ もも缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 乳成分 ③ 牛肉 キャベツ 絹さや 梅干し ④ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ コーン ⑤ プロックリー 玉ねぎ 昆布 ⑥ もも	① ごはん(ゆかり) ② さばの照焼 ③ 野菜とベーコンのソテー ④ 五目煮豆 ⑤ 白かぶかまぼこ ⑥ たこ焼 ⑦ ミニゼリー	① 白米 発芽玄米 ② さば ③ ほうれん草 ベーコン コーン ④ 玉ねぎ ⑤ 大豆 人参 こんにゃく ⑥ 干しいたけ レンコン ⑦ たら ほうれん草 ⑧ 小麦 キャベツ ねぎ ⑨ たこ 鶏卵 ⑩ アップル オレンジ ⑪ グレープ ビーチ	エネルギー 408 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 8.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩相当量 0.7 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 65.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 1.2 g
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)	
① ごはん(かつおふりかけ) ② 白身フライ ③ ごぼうの金平 ④ ほうれん草のお浸し ⑤ 黄桃缶	① 白米 ② タラ・衣(パン粉・小麦粉)・ケチャップ ③ ごぼう・人参 ④ ほうれん草 ⑤ 黄桃	① ごはん(ゆかり) ② 白身魚フライ ③ 豚肉と野菜の旨煮 ④ 鶏肉とわかめのポン酢サラダ ⑤ 花形豆腐の煮付 ⑥ チキンナゲット ⑦ みかん缶	① 白米 発芽玄米 ② ホキ ③ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ ④ 鶏肉 わかめ コーン もやし ⑤ 豆腐 人参 玉ねぎ 卵 魚肉 ⑥ 豚肉 卵白 乳成分 ⑦ みかん	① ごはん(たまごふりかけ) ② ナポリタン焼そば ③ チキンバー ④ キャベツのピルルス ⑤ 星型しんじょの煮付 ⑥ シューマイ ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 焼そば ビーマン 玉ねぎ ソーセージ ③ 鶏肉 卵 ④ キャベツ 胡瓜 ビーマン(赤) コーン ⑤ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 プロックリー 豆乳 ⑥ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 卵白 ⑦ グリンピース ⑧ りんご	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 68.8 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 7.9 g 炭水化物 74.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 8.6 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 1.2 g
27日(月)		28日(火)		29日(水)		30日(木)		31日(金)	
① ごはん(かつおふりかけ) ② メンチカツ ③ 小松菜のソテー ④ 大根サラダ ⑤ りんご缶	① 白米 ② 鶏肉・玉葱・豚肉・牛肉・パン粉・大豆たん白・ 小麦粉(原材料の一部に乳を含む)・ケチャップ ③ 小松菜・玉葱 ④ 大根・人参・和風ドレッシング (醤油・酢・油・すり胡麻・オニオンエキス・胡麻油) ⑤ りんご	① ごはん(ゆかり) ② 甘酢肉団子 ③ 野菜のごま和え ④ 豚肉のブルコキ風 ⑤ タコさんウインナー ⑥ チーズ入りかまぼこ ⑦ りんご缶	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ③ ほうれん草 人参 玉ねぎ ④ 豚肉 玉ねぎ もやし ニラ ⑤ 豚肉 鶏肉 ⑥ 魚肉 卵 乳成分 ⑦ りんご	① ごはん(ゆかり) ② チキンカツ ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ 人参かまぼこ ⑤ ハムステーキ ⑥ みかん入り胡瓜の酢の物 ⑦ りんご(生果)	① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 乳成分 ③ じゃが芋 豚肉 ねぎ 玉ねぎ ④ たら ほうれん草 人参 ⑤ 鶏肉 豚肉 ⑥ みかん 胡瓜 わかめ ⑦ りんご	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 409 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 9.1 g 炭水化物 71.3 g 食塩相当量 1.1 g



※魚に関しては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。
尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。