

2023年 7月

よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)	献立	未満児 朝のおやつ	未満児 フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材		
					赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1 土	豚汁うどん たたききゅうり 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳	しらす入り 炒り卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 ちくわ しらす干し	うどん ごま油	人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり バナナ ほうれん草
3 月	天津飯 豚肉とモロヘイヤのボン酢サラダ みそ汁 メロン	お菓子 牛乳	しめじのバ ターソテー	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ 豚肉 グリーンピース 花かつお	ごま油 片栗粉 バター じゃがいも 米	筍 ねぎ モロヘイヤ トマト あおさ メロン しめじ
4 火	ハンバーグトマト煮込み もやしのナムル パン オクラのカレースープ キウイ	ヨーグルト	ごぼうのお かか煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 ハム 花かつお	パン ジャム パン粉 ごま油 じゃがいも カレールウ 米	玉ねぎ トマト しめじ にんにく インゲン もやし きゅうり オクラ 人参 キウイ ごぼう
5 水	サケの塩こうじ焼き 大根おろし ブロッコリーとベーコンのマヨネーズ焼き ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	パブリカの マリネ	お菓子 牛乳	牛乳 サケ ベーコン 卵 チーズ ヨーグルト	マヨネーズ 米 パン オリーブオイル	大根 ブロッコリー 玉ねぎ 舞茸 三つ葉 パブリカ
6 木	揚げ出し豆腐 筑前煮 ごはん みそ汁 すいか	お菓子 牛乳	ピーマンの 塩昆布和え	●いちごミ ルクプリン	牛乳 豆腐 花かつお 鶏肉 麩 ゼラチン	片栗粉 生クリーム 練乳 米 ごま油	大根 生姜 ねぎ のり 人参 ごぼう しいたけ 筍 キャベツ すいか ピーマン 塩昆布 いちご
7 金	七夕そうめん カリカリポテトのシーザーサラダ 牛乳 キラキラゼリー	バナナ 牛乳	たこウイン ナー	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 ささみ ベーコン チーズ ウインナー	そうめん じゃがいも マヨネーズ 米 ゼリーの素	バナナ きゅうり トマト オクラ ブロッコリー レタス 黄桃缶
8 土	ハヤシライス キャベツのツナごま和え 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	ほうれん草 の卵とじ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 グリーンピース ツナ缶 ごま 卵	じゃがいも 米 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり パブリカ キウイ ほうれん草
10 月	オクラの肉巻きフライ せんキャベツ ひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	トマトとツ ナの和え物	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 さつま揚げ うす揚げ ツナ缶	小麦粉 パン粉 米	オクラ キャベツ ひじき 人参 糸こんにゃく なす オレンジ トマト
11 火	【いっしょ夏まつり】 ガバオライス 杏仁豆腐	ヨーグルト		おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 牛乳	ごま油 米	玉ねぎ ピーマン パブリカ バジル にんにく レタス トマト 寒天 黄桃缶
12 水	赤魚の煮つけ インゲンの揚げ煮 ジャーマンポテト ごはん すまし汁 メロン	パン 牛乳	鶏天	●おからマ フィン 牛乳	牛乳 赤魚 ウインナー 卵 豆腐 鶏肉 おから	じゃがいも バター 米 小麦粉 パン	インゲン 玉ねぎ ピーマン じゅんさい メロン 生姜
13 木	チンジャオロース 五目卵焼き ごはん みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	お菓子 牛乳	ズッキーニ のフリット	キウイ 牛乳	牛乳 豚肉 卵 鶏ひき肉 油揚げ ヨーグルト	ごま油 片栗粉 小麦粉 ヤクルト 米 オリーブオイル	筍 ピーマン パブリカ 生姜 人参 しいたけ インゲン しめじ ねぎ スズキーニ キウイ
14 金	なす入りミートソーススパゲッティ レタスとじゃこのサラダ モロヘイヤスープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	ブロッコリ ーのクリ ム煮	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 ごま ベーコン じゃこ	スパゲッティ 片栗粉 オリーブオイル ごま油 小麦粉 バター 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり トマト にんにく なす ブロッコリー レタス モロヘイヤ グレープフルーツ
15 土	ホットドック コーンスープ フルーツヨーグルト	お菓子 牛乳	サケと大根 の煮物	お菓子 牛乳	牛乳 ウインナー サケ ヨーグルト	パン マヨネーズ コーン缶	レタス 玉ねぎ バナナ キウイ パイン缶 大根 生姜
17 月	海の日						
18 火	ささみのカレー揚げ、レタス、トマト おかひじきのごま和え パン ニラと卵のコンソメスープ すいか	ヨーグルト	いんげん とさつま揚 げの含め煮	おにぎり お茶	ヨーグルト ささみ ちくわ ごま 卵 さつま揚げ	パン マヨネーズ 片栗粉 米	レタス トマト おかひじき 人参 ニラ すいか インゲン
19 水	サバのみそ煮 人参グラッセ なすとベーコンのピザ風焼き ごはん すまし汁 バイナップル	パン 牛乳	トロトロオ クラ	●あんこロ ール 牛乳	牛乳 サバ ベーコン 花麩 チーズ 卵	バター 米 小麦粉 あんこ パン	生姜 人参 なす 玉ねぎ オクラ ピーマン とろろ昆布 バイナップル
20 木	筍入り肉団子の甘酢あんかけ レタス ブロッコリーとしらすのバター炒め ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	マッシュポ テト	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 ごま しらす干し 豆腐 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 バター じゃがいも 米	筍 玉ねぎ 生姜 レタス えのき ブロッコリー わかめ 青のり
21 金	トマト卵冷麺 サケとじゃがいもの青のリソテー 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	シューマイ	おにぎり お茶	牛乳 卵 鶏肉 サケ シューマイ	中華麺 じゃがいも 米 バター 小麦粉	バナナ トマト きゅうり もやし ねぎ 生姜 青のり キウイ
22 土	冷やし中華 高野豆腐の揚げ煮 牛乳 オレンジ	お菓子 牛乳	キャベツと ちくわの煮 浸し	お菓子 牛乳	牛乳 ハム 卵 高野豆腐 ちくわ 花かつお	中華麺 片栗粉	きゅうり トマト わかめ オレンジ キャベツ
24 月	麻婆豆腐 切り干し大根のツナサラダ ごはん ふりかけ すまし汁 メロン	お菓子 牛乳	じゃがいも のガレット	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 ふりかけ はんぺん チーズ	片栗粉 ごま油 米 コーン缶 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり オクラ メロン
25 火	ししゃものマリネ(ひよこ組～タラ) ハムチーズロール 棒棒鶏 牛乳 オレンジ	ヨーグルト	ほうれん草 の磯辺和え	おにぎり お茶	ヨーグルト ハム チーズ ししゃも タラ 鶏肉 ごま 牛乳	パン マーガリン 米 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ きゅうり もやし オレンジ のり ほうれん草
26 水	夏野菜カレー カニカマ入り海藻サラダ フルーツポンチ	パン 牛乳	ニラ玉	●ブルーベ リーマフィ ン 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ 卵	じゃがいも コーン缶 カレールウ バター 米 小麦粉 パン	玉ねぎ 人参 なす オクラ 福神漬け トマト 海藻ミックス きゅうり ニラ バナナ みかん缶 メロン パイン缶 ブルーベリー
27 木	鶏しそギョーザ トマト 筍のおかか煮 ごはん みそ汁 グレープフルーツゼリー	お菓子 牛乳	はんぺん のチーズ焼 き	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ 花かつお 油麩 はんぺん チーズ	片栗粉 ギョーザの皮 ごま油 ゼリーの素 米	青じそ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく トマト 筍 人参 小松菜 青のり
28 金	サラダうどん 豚肉となすのスタミナ焼き 牛乳 すいか	バナナ 牛乳	人参のごま 揚げ	おにぎり お茶	牛乳 ツナ缶 卵 花かつお 豚肉 ごま	うどん マヨネーズ 小麦粉 ごま油 米 天ぷら粉	バナナ わかめ レタス きゅうり トマト なす ニラ 生姜 にんにく すいか 人参
29 土	五目そうめん ほうれん草のツナごま和え 牛乳 メロン	お菓子 牛乳	照り焼き肉 団子	お菓子 牛乳	牛乳 ささみ うす揚げ ツナ缶 ごま 肉団子	そうめん	人参 干しいたけ きゅうり トマト ほうれん草 メロン
31 月	鶏団子と筍の煮物 ズッキーニのチーズソテー ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	わかめとち くわの中華 和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ 豆腐 ちくわ	片栗粉 オリーブオイル ごま油 米	玉ねぎ 生姜 筍 人参 しいたけ ズッキーニ なめこ 大根 わかめ グレープフルーツ

※お知らせ～枝豆のおいしい季節になりましたが、誤嚥の危険があるため、保育園の給食では提供しないことにしました。家庭で食べる機会があると思いますが、お家の方が側で見守りながら十分気を付けて食べさせてください。お弁当の日のお弁当にも、枝豆を入れないでいただきたいです。ミニトマトやうずらの卵、ぶどうなど球形のものは、半分に切ってから入れましょう。

集米日 21日(金)