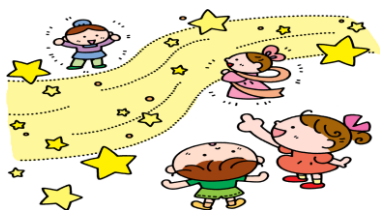


令和
3年度



7月献立表



社会福祉法人 徳誠福祉会

小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ
1	木	卵焼き ハム 温野菜 野菜たっぷり豚汁	卵 ハム ブロッコリー 人参 ごぼう じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 長ねぎ	お菓子 苺ジョア
2	金	鶏の唐揚げ たまご豆腐 温野菜 スープスパゲッティ	鶏肉 生姜 卵 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	お菓子 牛乳
3	土	コーンカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー コーン缶 ツナ缶 レタス きゅうり	お菓子
4	日	休 日		
5	月	中華ざる バナナ	中華ざる麺 卵 長ねぎ ハム ほうれん草	お菓子 牛乳
6	火	竹輪の竜田揚げ 煮豆 キャベツのベーコン炒め ほうれん草汁	竹輪 煮豆 ほうれん草 人参 ベーコン 大揚げ 天ぷら粉 卵 キャベツ	お菓子 カルピス
7	水	星のハンバーグ スパゲッティ レタス付合せ 人参とおくらのスープ	星のハンバーグ ケチャップ スパゲッティ レタス 人参 おくら コンソメ	ホット ケーキ 牛乳
8	木	鶏の照り焼き ス克蘭ブルエッグ 温野菜 玉ねぎとわかめの味噌汁	鶏肉 焼肉のたれ 卵 玉ねぎ ブロッコリー わかめ	お菓子 ヤクルト
9	金	エビフライ 野菜ソテー 笹蒲鉾付合せ かき玉汁	エビフライ もやし 人参 ビーマン 大天 笹蒲鉾 卵 長ねぎ	お菓子 牛乳
10	土	エッグカレー ツナサラダ カルピス	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 卵 福神漬 ツナ	お菓子
11	日	休 日		
12	月	スパゲティナポリタン いちご 鶏肉と青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ウインナー ビーマン 鶏ささみ 青梗菜	お菓子 牛乳
13	火	肉豆腐 粉ふき芋 ほうれん草汁	豆腐 豚肉 えのき 玉ねぎ じゃが芋 青のり ほうれん草	お菓子 カルピス
14	水	かぼちゃコロッケ ハム コールスローサラダ かき玉スープ	ハム かぼちゃ 卵 コーン缶詰 マヨネーズ コンソメ キャベツ パン粉 薄力粉 長ねぎ	お菓子 牛乳
15	木	肉じゃが 卵焼き 納豆 すり身汁	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 卵 すり身 たら 人参	もも ゼリー
16	金	焼魚 切干大根 ウインナー わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 ウインナー わかめ 豆腐	お菓子 ヤクルト
17	土	カレーライス コーンサラダ カルピス	じゃが芋 人参 玉ねぎ パーモントカレー 豚肉 コーン缶詰 レタス トマト きゅうり ドレッシング	お菓子
18	日	休 日		
19	月	豚焼きそば ゆで卵 みかんの缶詰 わかめスープ	豚肉 焼きそば 人参 ビーマン 玉ねぎ 卵 キャベツ 刻みのり	お菓子 牛乳
20	火	メンチカツ スパゲティナポリタン 野菜付合せ じゃが芋汁	鶏肉 人参 玉ねぎ スパゲッティ レタス 牛乳 パン粉 ケチャップ じゃが芋 長ねぎ	お菓子 カルピス
21	水	エビグラタン キウイフルーツ 牛乳	玉ねぎ ホワイトソース エビ パルメザン 牛乳 マカロニ ベーコン	お菓子
22	木	海 の 日		
23	金	ス ポ ー ツ の 日		
24	土	ハヤシライス トマトサラダ カルピス	玉ねぎ レタス きゅうり ドレッシング トマト ハヤシルー 牛ロース肉	お菓子
25	日	休 日		
26	月	五目そうめん バナナ	冷麦 卵 人参 きゅうり 刻みのり みかんの缶詰 にんべんのたれ ハム	お菓子 牛乳
27	火	《7月お誕生会おにぎりバイキング》 野菜コロッケ 枝豆 スパゲッティ ミニトマト ブロッコリー わかめスープ	とりごぼろ釜めしの素 枝豆 ミニトマト ブロッコリー わかめ スパゲッティ ケチャップ	カクテル ゼリー
28	水	クリームシチュー バナナ付け合せ 野菜ジュース	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	お菓子 牛乳
29	木	さばの味噌煮 かぼちゃの甘煮 温野菜 鶏肉と青梗菜のスープ	さばの缶詰 かぼちゃ レタス ブロッコリー 鶏肉 青梗菜 コンソメ	ソファール
30	金	焼肉 ス克蘭ブルエッグ 温野菜 かぶと大揚げの味噌汁	牛肉 焼肉のたれ キャベツ 卵 レタス トマト 大揚げ かぶ	お菓子 牛乳
31	土	チキンカレー フレンチサラダ カルピス	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス トマト パーモントカレー きゅうり ドレッシング	お菓子



「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。

※7月27日(火)はお誕生会の為、ひまわり組・すみれ組・さくら組はご飯の準備は要りません。