



## 7月の献立



幼稚園

日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	Kcal
1日 (木)	メンチカツ	大学芋 人参グラッセ 胡瓜サラダ 青梗菜ソテー メンチカツ フルーツ 食パン	合挽肉	パン 薩摩芋	人参 コーン 胡瓜 青梗菜	334
2日 (金)	🍷自分 de 天津飯🍷	わかめ中華和え プチ肉まん 自分 de 天津飯 杏仁豆腐	ハム 豚肉 鶏肉 卵 豆乳	ご飯 春雨 胡麻 胡麻油	わかめ ネギ 玉葱 グリンピース	312
5日 (月)	★にこにこ給食★ 白身フライ	五目巾着 コーン入り半平 小松菜煮浸し ブロッコリー中華炒め 白身フライ フルーツ	油揚げ すり身 白身魚	ご飯 春雨	キャベツ コーン 小松菜 ブロッコリー	343
6日 (火)	チーズインハンバーグ🍷	ひじきサラダ プチアメリカンドッグ さつま芋甘露煮 オニオンソテー チーズインハンバーグ フルーツ	シーチキン 鶏肉 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳	ご飯 薩摩芋	ひじき 貝割れ 玉葱 人参	401
7日 (水)	☆セタランチ🍷☆	蒟蒻煮 動物蒲鉾 スイートコーン ウィンナー フェットチーネ 星型コロッケ プチプリン	鰹節 蒲鉾 ウィンナー	ご飯 馬鈴薯 プリン	蒟蒻 コーン 法連草 ピーマン	350
8日 (木)	鶏からあげ	人参ドレッシング和え 厚焼玉子 枝豆 菜の花ソテー 鶏からあげ フルーツ ロールパン	卵 鶏肉	パン	人参 キャベツ 枝豆 菜の花	300
9日 (金)	イカ照焼き🍷	蓮根煮付 大根ブイヨン煮 ミートボール いんげん胡麻和え イカ照焼き フルーツ	鶏挽肉 イカ	ご飯 胡麻	蓮根 茎わかめ 大根 いんげん	314
12日 (月)	オムレツデミグラスソース	マカロニサラダ チキンナゲット フライドポテト オムレツデミグラスソース フルーツ	鶏肉 卵	ご飯 マカロニ じゃが芋	胡瓜 玉葱 トマト パセリ	375
13日 (火)	さわら香味パン粉焼き	コーン焼売 ミンステーキ 麻婆茄子 白菜コンソメ煮 さわら香味パン粉焼き フルーツ	豚挽肉 鶏挽肉 ハム さわら	ご飯	コーン 茄子 白菜 人参	364
14日 (水)	★にこにこ給食★ 焼き肉	カリフラワー和風ドレッシング和え ひとくちイカフライ 花がんと煮付 焼き肉 スマイリーポテト ゼリー	イカ がんも 豚肉	ご飯 馬鈴薯	カリフラワー 貝割れ 玉葱 ピーマン	403
15日 (木)	ミートソースペンネ	ベビーバターコロッケ ほうれん草マヨネーズ和え ミートソースペンネ フルーツ	合挽肉	ご飯 馬鈴薯 ペンネ	法連草 コーン 玉葱 トマト	363
16日 (金)	エビカツ	金平牛蒡 蒟蒻煮付 竹輪煮付 青梗菜中華炒め エビカツ フルーツ	竹輪 エビ イカ	ご飯	牛蒡 蒟蒻 青梗菜 椎茸	315
19日 (月)	★にこにこ給食★ イカ揚げ煮	コーン和風ドレッシング和え ひじき煮付 野菜炒め イカ揚げ煮 ゼリー	ささみ 油揚げ イカ	ご飯	コーン ひじき 玉葱 パプリカ	317
20日 (火)	焼きそば	蓮根サラダ ほくほくコロッケ 焼きそば ウィンナー フルーツ	豚肉 ウィンナー	ご飯 馬鈴薯 やきそば麺	蓮根 胡瓜 キャベツ 青のり	467
21日 (水)	★にこにこ給食★ タンドリーチキン風	大根味噌煮 餃子 スナッフエンドウゆかり和え 菜の花炒め物 タンドリーチキン風 フルーツ	鶏肉 豆腐	ご飯	大根 キャベツ スナッフエンドウ 菜の花	322
26日 (月)	★にこにこ給食★ とんかつ	星型しんじょ 蒟蒻煮付 ラタトウイユ キャベツブイヨン煮 とんかつ フルーツ	豆乳 すり身 豚肉	ご飯	蒟蒻 茄子 ズッキーニ キャベツ	384
27日 (火)	チキングリル🍷	ほうれん草ナムル 厚焼玉子 ブロッコリー香り和え 牛蒡カレー炒め チキングリル フルーツ	卵 鶏肉	ご飯 胡麻	法連草 コーン ブロッコリー 牛蒡	316
28日 (水)	マカロニグラタン	胡瓜ドレッシング和え ぶちエビフライ 焼売 マカロニグラタン フルーツ	エビ 鶏挽肉 豚挽肉 牛乳 ホワイトソース	ご飯 マカロニ	胡瓜 人参 玉葱 パセリ	327
29日 (木)	★にこにこ給食★ さわら南部焼き	花切干大根煮付 フライドポテト ハムステーキ 小松菜お浸し さわら南部焼き ゼリー	油揚げ ハム さわら	ご飯 馬鈴薯 胡麻	切干大根 小松菜 しめじ	330

30日 (金)	★にこにこ給食★ 自分deタコライス👉	人参ラペ コーンたっぷりフライ タコライス フルーツ	豚挽肉	ご飯 馬鈴薯	人参 枝豆 インゲン豆 ピーマン	397
------------	------------------------	-------------------------------	-----	--------	---------------------	-----

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。  
 7月2日(金)は自分de天津飯の為ふりかけはおかけいたしません。  
 7月30日(金)は自分deタコライスの為ふりかけはおかけいたしません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。

この時期に出回る野菜を「夏野菜」と言うように、野菜には旬があります。  
 ハウス栽培などで旬というものが分かりにくくなってきていますが旬の野菜にはいい事がいっぱい♪



**【旬の野菜のいいところ🌸】**

- 栄養価が高い!** 生育条件がそろった状態で最も成熟しています。季節ごとに私たちの身体に必要なものも与えてくれます。
- 味が濃くて美味しい!** 香りや旨みが豊富なうえに、身体が必要としている栄養素が多く含まれるので、より美味しく感じられると言われます。
- 鮮度がよく、価格も安い!** この時期はカラフルな夏野菜も多くなるので、ぜひ食卓に取り入れてみてください♪