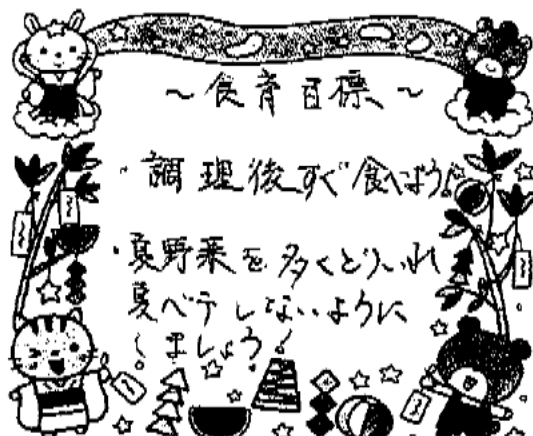


7 月

献立表

赤池保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1 水	魚のフライ 清汁 すのもの	魚 えのき 胡瓜 キャベツ いらす	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
2 木	とりレバ ^{ちくわ} の 甘辛煮 春雨スーフ ^{マヨ}	レバー 人参 春雨 ちくわ 生姜	牛乳 おかレ	牛乳 ごき団子
3 金	ミートスパゲッティ フォンデュ ^{ポテ}	玉葱 人参 ベーコン 生クリーム	牛乳 テースト	牛乳 おかレ
4 土	八宝菜 春巻	豚肉 かまぼこ キャベツ 玉葱 人参	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
6 月	とりつくね汁 ^{玉ねぎ} 五香 ^{みそ} じゃが芋	鶏ミンチ ほうれん草 キャベツ 生姜	牛乳 バナナ	牛乳 フレーズ トースト
7 火	星 ま っ り	かにぎり からあげ フルーツポンテ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
8 水	魚の甘酢かつ ^{ほうれん草} しめじスーフ ^{マヨ}	ほうれん草 ちくわ 胡瓜 しめじ	牛乳 おかレ	牛乳 ポテトキ
9 木	豚肉とじゃが芋 ^{みそ} の 炊きあげ ^{みそ} 心 ^{みそ} の 煮物 ^{みそ}	じゃが芋 玉葱 もやし ネギ	牛乳 ふかし芋	牛乳 おかレ
10 金	炒めビーフン わかめスーフ 煮豆	豚肉 人参 ピーマン もやし 金時豆	牛乳 おかレ	牛乳 豚汁おろ
11 土	焼 そ ば かき卵汁	キャベツ もやし 玉葱 ピーマン 卵	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
13 月	ハヤシ汁 コーレスロー ^{ゆで卵}	牛肉 玉葱 しめじ キャベツ コーン	牛乳 りんご	牛乳 フライド ポテト
14 火	うま煮 和風スーフ ニラとコーン ^{和風}	かしわ ごぼう めん根 じゃが芋 じゃ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
15 水	鯉のレモン煮 ^{みそ} 清汁 ^{みそ} マヨネーズ	鯉 レモン ネギ えのき 胡瓜 コーン	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
16 木	親子焼 野菜スーフ ^{小松菜} 小松菜 ^{みそ}	とりミンチ 小松菜 ニラ 玉葱 納豆	牛乳 テースト	牛乳 スコーン
17 金	お 誕 生 日 会	赤飯 ホッケー ぞうめん かしわ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
18 土	マーボー豆腐 ギョーザ	豚ミンチ ニラ 玉葱 人参 トーフ	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
21 火	南瓜のそぼろ煮 ^{カニカマ} 半三絲	南瓜 カニカマ 人参 胡瓜 しめじ	牛乳 おかレ	牛乳 ラスク
22 水	すり身の蒸しあげ ^{みそ} 炒めスーフ ^{みそ} ひじき	すり身 コーン ピース ひじき 天ぷら	牛乳 バナナ	牛乳 おかレ
23 木	五目煮 豆 沃煮碗 和風 ^{ゆで卵}	めん根 ごぼう 大豆 フリームコーン	牛乳 おかレ	牛乳 きなこ粥
24 金	豆腐のすりあげ ^{みそ} フォンデュ ^{みそ} 切干大根	絞リトーフ 切干大根 天ぷら 人参	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
26 土	夏野菜カレー ゆで卵	トマト 南瓜 じゃす 玉葱 人参	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
27 月	肉じゃが煮 ^{みそ} 和風スーフ ^{みそ} 野菜のマヨ	ロースハム 胡瓜 糸こんにゃく じゃが芋	牛乳 テースト	牛乳 おにぎり焼き
28 火	厚あじの合の煮 ^{みそ} みそ汁 ^{みそ} 甘酢煮	厚あじ 人参 じゃす もやし 玉葱	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ
29 水	魚のカレーあげ ^{みそ} 豆腐スーフ ^{みそ} じゃが芋	魚 じゃす とりミンチ トーフ 生姜	牛乳 ふかし芋	牛乳 おかレ
30 木	豚肉入りキャベツ ニラ卵スーフ ^{みそ}	豚肉 ごぼう 人参 ニラ いらす	牛乳 おかレ	牛乳 クッキー
31 金	ひじきの一口あげ ^{みそ} スーフ ^{みそ} 炒め ^{みそ}	とりミンチ 人参 ひじき ごぼう じゃが芋	牛乳 おかレ	牛乳 おかレ



夏野菜をいっぱい食べましょう。

トマト … ビタミン豊富で栄養価の高い食材です。

キュウリ … たっぷりの水分が利尿作用を発揮し、

むくみを解消します！

ナス … 油との相性は抜群！ 体の熱を逃がす働きを助

けあげみ組さんが育てた夏野菜を収穫して食べています。自分たちが収穫した野菜は別格のようですね。