


2019年(令和元年)7月

給食だより

下東条西保育所

月	火	水	木	金	土
1 かぼちゃのそぼろ煮 竹輪・鶏ミンチ・厚揚げ 南瓜・人参・いんげん・玉葱 干し椎茸 ひじきのマリネ ハム・ひじき 人参・大根・きゅうり オレンジ	2 さけの塩焼き・味噌汁 鮭・豆腐・味噌・わかめ 青葱 ひじきと大豆のサラダ ツナ・春雨・大豆・ひじき 人参・きゅうり マヨネーズ パナナ 手作りおやつ セタゼリー	3 ちらし寿司 海老・卵・高野豆腐 人参・きゅうり・ゆで干し大根・干し椎茸 すまし汁 そうめん 人参・オクラ・玉葱 オレンジ	4 高野豆腐の五目煮 鶏肉・高野豆腐 人参・いんげん・玉葱・干し椎茸 糸こんにゃく おひたし 竹輪 人参・ほうれん草・もやし すりごま グレープフルーツ	5 鶏の照り焼き 鶏肉 トマト・ブロッコリー ポテトサラダ ハム・卵 人参・きゅうり・コーン じゃが芋・マヨネーズ パナナ	6 ビーフシチュー 牛肉 人参・玉葱・しめじ じゃが芋・ルー 棒チーズ オレンジ
8 パンプキンオムレツ ベーコン・卵・チーズ 人参・南瓜・ピーマン・玉葱 コンソメ・ケチャップ 切り昆布の炒め煮 さつま揚げ・刻み昆布 人参 こんにゃく オレンジ	9 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 鶏ミンチ・カニカマ・豆腐 人参・青葱・玉葱・生姜 片栗粉 キャベツの塩昆布和え ちりめん・塩昆布 キャベツ・もやし パナナ	10 ミートスパゲティ 合ミンチ 人参・トマト缶・玉葱 パスタ・ケチャップ サラダ ウインナー・卵 ブロッコリー・トマト グレープフルーツ 手作りおやつ フライドポテト	11 さわらのごま焼き 鰯 すりごま 味噌汁・ブロッコリーの和え物 豆腐・油揚げ・味噌・わかめ 人参・青葱・ブロッコリー・玉葱・えのき じゃが芋 オレンジ	12 八宝菜・ゆで卵 海老・イカ・豚肉・卵 人参・白菜・玉葱・筍・干し椎茸 片栗粉 ちくこん煮 竹輪 こんにゃく パナナ	13 
15 海の日 	16 お好み焼き 粉かつお・竹輪・豚肉・卵・チーズ・青のり 人参・青葱・キャベツ・長芋 糸こんにゃく・小麦粉・ソース・マヨネーズ ひじきのふりかけ 花かつお・ひじき パナナ 手作りおやつ カルピス蒸しパン	17 麻婆茄子 合ミンチ 人参・青葱・茄子・玉葱・筍・干し椎茸 生姜・片栗粉 中華サラダ ハム・卵・春雨・わかめ 人参・きゅうり すりごま・ごま油 グレープフルーツ	18 コロッケ 合ミンチ・卵 玉葱・じゃが芋 パン粉・小麦粉・ソース・ケチャップ ハムサラダ ハム 人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり マヨネーズ オレンジ	19 赤魚の煮付け 赤魚 生姜・白葱 大豆とひじきの炒め煮 鶏肉・大豆・油揚げ・ひじき 人参・牛蒡・干し椎茸 糸こんにゃく オレンジ	20 肉じゃが 竹輪・牛肉・焼き豆腐 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・糸こんにゃく ぶりかけ オレンジ
22 さばの梅煮 鯖 梅干し・生姜 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ ハム 人参・ブロッコリー・コーン じゃが芋・マヨネーズ オレンジ	23 天ぷら 竹輪・ウインナー・卵 南瓜・茄子 小麦粉 酢の物 ちりめん・わかめ きゅうり すりごま パナナ	24 パンプキンシチュー・ゆで卵 ベーコン・卵・牛乳 人参・南瓜・玉葱・しめじ ルー 野菜のごま和え 人参・きゅうり・キャベツ すりごま グレープフルーツ	25 煮込みハンバーグ 合ミンチ・卵・豆腐・牛乳・ひじき 玉葱・パイン缶 パン粉・小麦粉・ソース グリーンサラダ トマト・ブロッコリー 人参・キャベツ・きゅうり パイナップル	26 豆腐のマヨネーズ焼き ツナ・豆腐 人参・青葱・コーン・生姜 小麦粉・マヨネーズ 小松菜ともやしのナムル 人参・小松菜・もやし ごま油 オレンジ 手作りおやつ フレンチトースト	27 ポークビーンズ 豚肉・ベーコン・竹輪・大豆 人参・いんげん・玉葱 じゃが芋・ケチャップ・コンソメ のり佃煮 オレンジ
29 魚のフライ メルルーサ・卵 トマト・ブロッコリー 小麦粉・パン粉・ソース・ケチャップ マセドアンサラダ チーズ・スキムミルク 人参・きゅうり さつまいも・マヨネーズ オレンジ	30 夏野菜の炊き合わせ 竹輪・鶏肉 人参・南瓜・いんげん・茄子・玉葱 片栗粉 春雨の酢の物 ハム・春雨・わかめ きゅうり すりごま パナナ	31 えびピラフ 海老・卵 人参・ピーマン・玉葱 中華スープ ベーコン・春雨 青葱・玉葱 グレープフルーツ 手作りおやつ じゃが芋もち	＊花・雪組は1日(月)にお米1合を持参してください。 3日・31日に使用する分です。 ＊月組は1.5合お米を持参してください。 3日・31日、5日の夕食に使用する分です。 ＊月組クッキングは5日(金)のお泊り保育の夕食作りです。		

 このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
 ※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

* 土用の丑はウナギだけじゃない？

夏の土用といえば、昔から暑さを乗り切るために精の付く食事をする習慣。
 現在はウナギを食べる日という印象が強いのですが、丑の"ウ"の付くものや、丑の方角(北)を守護する玄武の色にちなんだ
 黒いものがよいと言われている。例えば梅・瓜・黒ごま・ナスなど。
 2019年の丑の日は7月27日。おいしく食べて暑い夏を乗り切りましょう！
 (引用: <https://shokuiku-daijiten.com/mame/mame-1194/>)



