

# 平成30年7月献立表(後期・完了期)

# 二川保育園

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	バナナ 麦茶	そうめん ちくわの煮物 薬味・トマト	♪おにぎり (30日)たこ焼き風 麦茶 オレンジ	ちくわ 昆布 のり	そうめん ごはん	玉ねぎ・人参・トマト・かぼちゃ おくら・ねぎ オレンジ・バナナ
3	火	おせんべい 麦茶 (3日すいか)	ごはん さわらの煮付け トマトのサラダ きゃべつのスープ	♪青菜としらすのミルクおやき (31日)とうもろこし 麦茶 バナナ	さわら	ごはん	玉ねぎ・人参・トマト・ほうれん草 きゃべつ・しめじ・きゅうり (31日)とうもろこし バナナ・(3日)すいか
4	水	ふかし芋 麦茶	ごはん ならハンバーグ きゅうりの中華和え 春雨スープ	♪くずもち風 麦茶 りんご	豆腐 きなこ 鶏ひき肉	ごはん 春雨 さつまいも	玉ねぎ・人参・きゅうり・なら もやし・きゃべつ・しいたけ 長ねぎ・りんご
5	木	バナナ 麦茶	ごはん まぐろのお好み焼き風 おくらの磯和え なすのみそ汁	♪トマトのケーキ 麦茶 オレンジ	まぐろ 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ なす・おくら・もやし・きゅうり トマト・オレンジ・バナナ
7	土	おかし 麦茶	ごはん・煮物 スープ バナナ	おかし 野菜ジュース	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参・玉ねぎ・バナナ 野菜ジュース
9	月	おせんべい 麦茶	そうめん さけの煮付け 薬味・トマト	♪スティックパン 麦茶 もも	さけ のり	そうめん パン	玉ねぎ・人参・ねぎ・トマト おくら・かぼちゃ もも
10	火	バナナ 麦茶	ごはん さけのクリーム煮 おくらとひじきのサラダ 豆腐のスープ	♪ホットケーキ 麦茶 すいか	さけ 豆腐 ひじき	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ おくら・大根・きゅうり・しめじ すいか・バナナ
11	水	じゃがいも煮 麦茶	ごはん 野菜たっぷりつくね 焼きなすのおひたし かぼちゃのみそ汁	♪ゼリー 麦茶 バナナ	鶏ひき肉 豆腐	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・ピーマン なす・しいたけ・きゃべつ かぼちゃ・バナナ
12	木	おせんべい 麦茶	ごはん きれいのトマト煮 枝豆ときゃべつのサラダ 玉ねぎのスープ	♪ごまクッキー 麦茶 オレンジ	カレー わかめ	ごはん ごま	玉ねぎ・人参・トマト・レタス きゅうり・コーン・長ねぎ・しいたけ 枝豆・きゃべつ・オレンジ
13	金	オレンジ 麦茶	ごはん ひき肉の煮物 コーンサラダ 野菜スープ	♪なみの泡パフェ 麦茶 おかし	豚ひき肉	ごはん じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・人参・なす・トマト いんげん・きゅうり・きゃべつ ピーマン・コーン・オレンジ
14	土	おかし 麦茶	肉うどん トマトとレタスのサラダ すまし汁	♪ゼリー 麦茶 バナナ	豚肉 わかめ	うどん	玉ねぎ・人参・レタス・トマト きゅうり・きゃべつ バナナ
6	金	おせんべい 麦茶	<七夕給食>お星さまごはん 七夕ミートローフ ミニトマトのサラダ コンソメスープ	七夕ゼリー 麦茶 バナナ	豚ひき肉	ごはん マカロニ じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ・おくら コーン・ミニトマト・きゅうり ズッキーニ・バナナ かぼちゃ・パプリカ
20	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

- ※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。
- ※献立内の青色は絵本「チリとチリリ」にてくる「なみの泡パフェ」をおやつに提供します。
- ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。
- ※11・25日の「野菜たっぷりつくね」はすみれ組の保護者の紹介メニューです。
- ※3・17日の「青菜としらすのおやき」はうめ組の保護者の紹介メニューです。

## ♪『チリとチリリ～うみのおはなし～』♪

チリとチリリが自転車に乗ってお散歩するお話です。自転車で洞窟に入っていくと海のなかに出ました。海のなかでどんな出来事が起こるのかな？



## ♪青菜としらすのミルクおやき(離乳食後期10か月頃～)♪

材料(子ども1人分): 青菜(ほうれん草や小松菜など) 20g、しらす 10g、粉ミルク 9g  
小麦粉 20g、水(だし汁でも) 20cc、サラダ油 2cc

作り方: 1. 青菜を茹でてみじん切りにします。

2. ボールに小麦粉、しらす、粉ミルク、青菜をいれてよくかき混ぜ、ドロっとするくらい水を入れてよく混ぜ合わせます。

3. フライパンにサラダ油を敷いて、2を入れ両面焼き、中まで火が通ったら出来上がりです。

※お子さんにあわせて食べやすい(持ちやすい)大きさに切ってあげてください。