

令和元年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	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
1 ・ 29	月	おせんべい 麦茶	にゅう麺 鶏肉の煮つけ おくらともやしの和えもの	♪枝豆のおやき 麦茶 すいか	鶏肉	そうめん	おくら 胡瓜 もやし 枝豆 キャベツ すいか 干し椎茸
2 16 30	火	すいか 麦茶	ごはん しらすバーグ トマトと胡瓜の酢の物 わかめのみそ汁	とうもろこし 麦茶 オレンジ	豆腐 しらす	ごはん	ねぎ 胡瓜 もやし 玉ねぎ 大根 トマト すいか とうもろこし オレンジ
3 17 31	水	オレンジ 麦茶	ごはん まぐろの甘辛煮 かぼちゃのサラダ 冬瓜のすまし汁	クラッカー 麦茶 バナナ	まぐろ	ごはん	かぼちゃ 胡瓜 もやし 人参 冬瓜 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 バナナ オレンジ
4 ・ 18	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ごはん 豆腐とやさいの炒め物 とうもろこしのサラダ もやしの中華スープ	♪マッシュポテト 麦茶 桃	豆腐 豚肉	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし 胡瓜 レタス もやし 桃
19	金	バナナ 麦茶	ごはん 鮭のオーロラ焼き フレンチサラダ トマトスープ	♪ゼリー 麦茶 おせんべい	鮭	ごはん	キャベツ 胡瓜 人参 トマト 玉ねぎ バナナ とうもろこし かぼちゃ
6 13 20	土	おかし 麦茶	煮込みうどん 鶏の照り焼き なすのみそ汁 ミニゼリー	♪オートミールクッキー 麦茶 バナナ	ツナ 鶏肉	うどん オートミール	レタス 胡瓜 トマト なす 玉ねぎ しめじ バナナ
8 ・ 22	月	ビスケット 麦茶	にゅう麺 白身魚のだし煮 おくらの磯和え	♪混ぜこみおにぎり 麦茶 プルーン	たら のり	そうめん ごま ごはん	玉ねぎ 人参 おくら 干し椎茸 もやし 胡瓜 プルーン
9 ・ 23	火	バナナ (9日)すいか	ごはん あじの香味野菜焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐のすまし汁	♪レモンケーキ 麦茶 みかん	あじ 豚肉 豆腐	ごはん じゃがいも	みょうが しそ しょうが ねぎ 玉ねぎ 小松菜 レモン みかん えのき (9日すいか)
10 ・ 24	水	粉ふきいも 麦茶	ごはん なすとツナの煮物 枝豆のサラダ コーンスープ	♪かぼちゃのプリン 麦茶 ウエハース	ツナ	ごはん	なす 玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ トマト とうもろこし バナナ
11 ・ 25	木	ウエハース 麦茶	ごはん カレイのやさいあんかけ もろきゅう 油揚げのみそ汁	♪枝豆 麦茶 すもも	カレイ 油揚げ	ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 しめじ 小松菜 大根 枝豆 すもも
26	金	バナナ 麦茶	ごはん 夏野菜のカレー風煮 胡瓜のサラダ 玉ねぎのスープ	♪ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ ピーマン とうもろこし 胡瓜 キャベツ トマト
27	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ
12	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
5	金	お星さま ライス	鶏の甘辛煮 天の川サラダ 七タスープ	♪フルーツゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉 カニカマ わかめ	ごはん 春雨	コーン 人参 パプリカ 玉ねぎ ピーマン トマト 胡瓜 みかん キャベツ レタス えのき

※献立内の青色は「先生たちの思い出給食」のメニュー「じゃがいものそぼろ煮」を提供します。

※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下さいね。

※4日、18日の豆腐とやさいの炒め物はきく組の保護者からの紹介メニューです。

※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。

♪『先生たちの思い出給食』♪

今月の先生たちの思い出給食は「じゃがいものそぼろ煮」「冷凍みかん」です。今から27年ほど前の平成4年ごろのメニューです。この頃はバルセロナオリンピックで水泳の岩崎恭子さんが14歳にして金メダルを獲得、東海道新幹線「のぞみ」が運転を開始、公立学校が第二土曜日を休みにした学校週5日制のスタート、現在の天皇陛下・皇后様のご結婚、サッカーJリーグ開幕など日本を大きく沸かせた年でもあります。またスーパーファミコンのマリオカートが発売され、美少女戦士セーラームーン、クレヨンしんちゃんや忍たま乱太郎のアニメも始まりとても人気になりました。

♪『旬の食材 とうもろこし』♪

山梨県産のものでは6月から7月にしか食べられないとうもろこし。とうもろこしは食物繊維とビタミンB群が多いため、便秘、疲労回復などに効果があります。また、とうもろこしの黄色は抗酸化作用もあるので体のサビも落としてくれます。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。