

# 令和 4年 7月 献立表 (後期・完了期)

# 二川保育園(内藤)

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
4	月	人参スティック	肉味噌うどん トマトのさっぱりサラダ 中華スープ	♪カルシウムおにぎり 麦茶 バナナ	豚肉 卵 しらす	うどん	なす トマト 胡瓜 人参 もやし 玉ねぎ オクラ 小ねぎ 小松菜 椎茸 バナナ
5 ・ 火 19		胡瓜スティック	ごはん たらトマトソース焼き 春雨サラダ レタスのスープ	もろこし 麦茶 オレンジ	たら	ごはん ごま 春雨	玉ねぎ 人参 胡瓜 レタス えのき レタス 長ねぎ もろこし オレンジ
6 ・ 水 20		バナナ	ごはん 鶏のうま煮 いんげんのごま和え 冬瓜のみそ汁	♪フルーツポンチ 麦茶 スティックパン	鶏肉 わかめ ごま ひじき	ごはん 食パン	人参 玉ねぎ 冬瓜 きやいんげん バナナ りんご しめじ チンゲン菜
21	木	じゃがいも煮	ごはん 鮭の照り焼き 胡瓜のおかか和え かぼちゃのみそ汁	♪きな粉パン 麦茶 スイカ	鮭 かつお節 きな粉	ごはん きな粉パン 麩 じゃがいも	キャベツ 胡瓜 人参 オクラ 椎茸 かぼちゃ トマト 玉ねぎ スイカ
8	金	オレンジ	ごはん 夏野菜煮 コーンサラダ オニオンスープ	♪マカロニナポリタン 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん マカロニ	人参 玉ねぎ なす かぼちゃ ピーマン コーン トマト キャベツ バナナ
9	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
11 ・ 月 25		胡瓜スティック	そうめん ささみの煮物 オクラのサラダ	♪ひじきおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 青のり ひじき	そうめん 天かす ごはん	キャベツ 胡瓜 人参 コーン オクラ 玉ねぎ オレンジ
12 ・ 火 26		オレンジ	ごはん きれいの煮つけ オクラの和風サラダ なめこのみそ汁	♪ココアパン 麦茶 バナナ	カレイ かつお節 わかめ 豆腐	ごはん 食パン	キャベツ オクラ 胡瓜 なめこ 大根 玉ねぎ 人参 バナナ オレンジ
13 ・ 水 27		人参スティック	タコライス 豆腐チャンプルー 沖縄風みそ汁	♪フルーツ和え 麦茶 おせんべい	豚肉 かつお節 豆腐 きな粉	ごはん	玉ねぎ 人参 レタス ゴーヤ しめじ もやし 長ねぎ トマト ほうれん草 バナナ オレンジ
14 ・ 木 28	14日すいか 28日 きな粉スティックパン	ごはん ほっけのソテー ズッキーニのサラダ わかめのすまし汁	♪チヂミ 麦茶 バナナ	ほっけ わかめ	ごはん	トマト 玉ねぎ 人参 ズッキーニ レタス 胡瓜 ニラ バナナ	
15 ・ 金 29		じゃがいも煮	ごはん 豚肉炒め 夏野菜の塩昆布サラダ キャロットスープ	♪バナナゼリー 麦茶 ビスケット	豚肉 塩昆布	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ なす パプリカ キャベツ 胡瓜 オクラ トマト バナナ
2 ・ 土 16 23 30		おかし	ごはん 鶏のおろし焼き ネバネバサラダ トマトスープ	♪きな粉パン 麦茶 バナナ	しらす 納豆 きな粉	ごはん 食パン	もやし 人参 玉ねぎ トマト オクラ もやし 胡瓜 バナナ
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
7	木	胡瓜スティック	七夕そうめん 野菜かきあげ なめたけ和え スイカ	♪天の川ゼリー 麦茶 おせんべい	鶏肉	そうめん	人参 ミニトマト 胡瓜 なめたけ もやし オクラ アスパラ 玉ねぎ もろこし スイカ

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りの「沖縄」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。  
 ※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。

**日本全国旨いもの巡り in 東京 『タコライス』『豆腐チャンプルー』『沖縄風みそ汁』『沖縄ぜんざい』**  
 「タコライス」ひき肉、レタス、トマトやチーズなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたファストフードです。1980年代、米軍の兵士を相手に商売をしていた金武町にある飲食店の店主が、「米兵たちが安価でお腹一杯食べられるように」と、当時沖縄に持ち込まれていたタコスアレンジして誕生したオリジナル料理といわれています。  
 「豆腐チャンプルー」「チャンプルー」とは沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味で、豆腐と色々な食材を炒めた料理です。  
 「沖縄風みそ汁」沖縄の食堂では、メインのおかずとしてどんぶりで食べます。レタスなどの葉物、卵、ポーク(ランチョンミート)など具沢山なことが特徴です。※豆腐チャンプルーで卵を使用するのでみそ汁には入れません。  
 「沖縄ぜんざい」沖縄特有のぜんざいは、黒糖で甘く煮た豆と煮汁がトッピングされたかき氷です。お店によっては、白玉団子が添えられていることもあります。※沖縄ぜんざいはフルーツ和えにして提供します。  
 子どもたちが食べやすいよう味付けや食材を工夫し、沖縄の料理として味わいたいと思います。

簡単！モグモグレシピ♥ 『トマトごはん』 (1人分)  
 トマト・人参・玉ねぎ(各適量)の皮を剥き、みじん切りにして煮込み塩を少々いれます。ごはん(80g)を入れて混ぜたら完成です。トマトの皮や種は舌触りが悪かったり、飲み込みにくく消化器官にも負担がかかるので取り除きましょう。