



甲南山手保育園

献立表



普通食

※月齢の低い1歳児には、食事の形状や食材に配慮して提供させていただきます。

月	火	水	木	金	土
	1	2・まごわやさしい日	3・トライアクシス	4	5
	ごはん ズッキーニと豚肉の炒め物 春雨のサラダ 味噌汁(えのき) オレンジ (豆おにぎり)	麦ごはん 鯖のソース煮 キャベツの和え物 味噌汁(豆腐) バナナ (のりごまクッキー)	親子丼 青梗菜の和え物 すまし汁(わかめ) スイカ (ココアミルクゼリー)	ごはん 鶏肉の西京焼き 小松菜のサラダ すまし汁(なめこ) バナナ (マカロニナポリタン)	中華丼 コーンのスープ バナナ (ココアパン)
7・七夕	8	9	10	11	12
七夕カレー ブロッコリーのサラダ スイカ (★七夕冷麺)	ごはん 赤魚の煮つけ 小松菜の煮びたし 味噌汁(エリンギ) オレンジ (★アップルトースト)	ごはん ゴーヤチャンプルー じゃが芋のおかか和え すまし汁(舞茸) バナナ (こぎつねごはん)	ごはん 鶏肉のラタトゥイユ もやしのお浸し オレンジ (ぶどうゼリー)	ごはん ホッケの塩焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(えのき) バナナ (レーズン蒸しパン)	和風スパゲティ きゅうりのサラダ バナナ (焼きおにぎり)
14	15	16	17・トライアクシス	18	19
ごはん 鯖のマヨネーズ焼き ワカメの酢の物 味噌汁(しめじ) バナナ (そばめし)	ごはん 豚肉とじゃが芋の柚香煮 ほうれん草の和え物 すまし汁(豆腐) オレンジ (バナナケーキ)	お誕生日会 (お楽しみケーキ)	ハヤシライス キャベツの甘酢和え スイカ (冷やしうどん)	ごはん 赤魚の幽庵焼き 青梗菜とえのきの和え物 味噌汁(かぼちゃ) バナナ (チャーハン)	鶏のブルコギ丼 すまし汁(なす) バナナ (きなこパン)
21	22・おにぎりの日	23	24	25	26
海の日	ごはん ホッケの蒲焼き ほうれん草のサラダ すまし汁(エリンギ) オレンジ (海苔おにぎり)	ごはん ★鶏の胡麻豆乳煮 春雨の酢の物 すまし汁(オクラ) バナナ (ヨーグルトパン)	麻婆丼 もやしナムル 中華スープ スイカ (おれんじゼリー)	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(さつまいも) バナナ (きなこマカロニ)	焼きそば 味噌汁(豆腐) バナナ (とうもろこしおにぎり)
28	29	30	31	《 お誕生日会 》	
ごはん 鯖の西京焼き かぼちゃサラダ すまし汁(なす) バナナ (お麩のラスク)	ごはん つくねの照り焼き キャベツの胡麻酢和え 味噌汁(もやし) オレンジ (ジャージャー麺)	ごはん 筑前煮 ほうれん草の柚香和え すまし汁(しめじ) バナナ (浮島)	ピピン丼 きゅうりの海苔和え すまし汁(豆腐) スイカ (プリン)	ひじきごはん 鶏のから揚げ スパゲッティサラダ すまし汁(ブロッコリー) バナナ	

★新メニュー ※食材の都合により変更することがあります。

- ・まごわやさしい(食材)の日(よいウンチを育てる食材) ・おにぎりの日(3歳~おにぎりを握ります)
- ・旬食材:大葉、なす、ズッキーニ、なす、オクラ、きゅうり、ゴーヤ、アスパラ、スイカ

~7月・献立への想い~

運動会も終わり、暑い夏本番を迎えます。栄養たっぷりの夏野菜を食べて乗り切りましょう。
 今月の献立では、ゴーヤチャンプルー、豚肉とズッキーニの炒め物、ラタトゥイユを取り入れました。
 ゴーヤは薄切りにし水にさらし下茹でをして、食べやすい工夫をします。
 七夕の日の給食はお星さまカレー、おやつは七夕冷麺です。中華麺でさっぱりいただきます。

役に立つ、献立のヒント

主となる食材を曜日で決めると献立を考えるのが楽になります。

	月	火	水	木	金	土	日
							
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパナジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め