



7月のメニュー



6月24日(金)
まこと幼稚園

14日(木)、15日(金)→半日保育
14日(木)→7月お誕生日会
19日(火)→終業式



7~8月が旬のかぼちゃは、子ども達にも人気の緑黄色野菜で栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンEは、他の野菜に比べて豊富に含まれています。「若返りのビタミン」とも呼ばれ、血管や肌・細胞などの老化を防止し、血行を促進するなど生活習慣病の予防に効果があります。煮物サイズのかぼちゃ4切れ(100g)で子ども1日分、大人1/2日分のビタミンEを摂取できます。脂溶性ビタミンで油脂と一緒に摂取の方が吸収率が上がる為、バター焼きやマヨネーズサラダがおすすめです。



7月の食育予定

4日(月)→ゆり組・ひまわり組 11日(月)→ばら組・きく組
『包丁・ピーラー実習』給食の人参と玉ねぎを切ります。

12日(火)→すずらん組・ふたば組 13日(水)→たんぼほ組・かんな組
『キッチンパサミ実習』畑で採れたピーマンで、ピーマンとちくわのきんぴらを作ります。

| 日程 | 献立 | 原材料 |
|----------------------------|--|--|
| 7月1日 (金曜日) 442 Kcal | 冷やしそうめん NEW バナナ 牛乳 | そうめん ツナ 錦糸卵 オクラ かにかま 白ごま しょうゆ 砂糖 かつおだし バナナ |
| 7月4日 (月曜日) 448 Kcal | 白おにぎり 豚肉のちゃんぽん風 糸こんにゃくと人参の金平 肉入りコロッケ ズッキーニとベーコンのマヨ和え | 米 豚肉 キャベツ かまぼこ コーン 中華だし 鶏ガラスープ オイスターソース 醤油 酒 ゴマ油 糸こんにゃく 人参 ゴま だし 醤油 砂糖 みりん ゴマ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 豚脂 乾燥マッシュポテト 玉ねぎ 大豆蛋白 砂糖 鶏肉 醤油 澱粉 食塩 コショウ 調味料(アミノ酸) パプリカ粉末 カラムル 増粘多糖類 油 ズッキーニ ベーコン(卵白含む) マヨネーズ 醤油 砂糖 塩 コショウ |
| 7月5日 (火曜日) 443 Kcal | メロンパン ポトフ ミニトマト 牛乳 | 小麦粉(国内製造、韓国製造) 砂糖 卵 ファットスプレッド マーガリン 発酵風味料 乳等を主要原料とする食品 パン酵母 食塩 / 乳化剤 膨脹剤 イーストフード 香料 V.C. 着色料(カロテノイド)(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む) じゃがいも 人参 玉ねぎ フロッコリー キャベツ ポークビッツ コンソメ ミニトマト |
| 7月6日 (水曜日) 325 Kcal | 白おにぎり ハンバーグ ケチャップ 切干大根の煮物 オクラとコーンの和え物 筑前煮 みかん | 米 鶏肉 玉ねぎ 粒状植物性蛋白 パン粉 小麦粉 粉末状植物性たん白 豚脂 食塩 砂糖 醤油 調味料(アミノ酸) リン酸塩 カラムル色素 大豆油 ケチャップ 切干大根 人参 だし 醤油 砂糖 みりん オクラ コーン だし 醤油 砂糖 みりん 鶏肉 レンコン 人参 こんにゃく だし 醤油 砂糖 みりん みかん |
| 7月7日 (木曜日) 395 Kcal | ロールパン ナポリタン キャンディーチーズ 牛乳 | 小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 乳化剤 増粘剤(キサンタン) 酢酸Na イーストフード V.C. 香料 スパゲッティー ハム 玉ねぎ 人参 ピーマン(冷)コーン ケチャップ とんかつソース 油 ナチュラルチーズ 乳化剤 |
| 7月8日 (金曜日) 455 Kcal | 冷やし中華 パイン缶 牛乳 | 中華麺 ハム もやし きゅうり 錦糸卵 ミニトマト 白ごま しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 パインアップル 砂糖/クエン酸 |
| 7月11日 (月曜日) 394 Kcal | 白おにぎり 白身フライ ソース フレンチオムレツ ひじきの煮物 コールスローサラダ | 米 たら 塩 澱粉 小麦粉 パン粉 調味料(アミノ酸) 増粘剤(ケアーガム)(原材料の一部に小麦粉を含む) トンカツソース 卵 乳化剤 澱粉 砂糖 米粉 食用加工油脂 グルタミン酸Na 着色料 醸造酢 食塩 ひじき 油揚げ 人参 だし 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 鶏ほぐし身(鶏肉) 砂糖 食塩 香辛料 小麦たん白 調味料 増粘剤(ハロー-S) pH調整剤 香料 ホリン酸Na 酸化防止剤(一部に小麦・鶏肉を含む) マヨネーズ 穀物酢 砂糖 みりん |
| 7月12日 (火曜日) 423 Kcal | ごはん 夏野菜カレー ミニゼリー 牛乳 | 米 牛肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト とろけるカレー 異性化液糖 濃縮アップル果汁 濃縮果汁(アップル・グレープ・ピーチ・オレンジ・パイナップル) 砂糖 食塩/ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料 香料 甘味料(ソルビトール)、着色料(紅花黄・クチナシ・アカキャベツ)、(一部にりんご・もも・オレンジを含む) |
| 7月13日 (水曜日) 394 Kcal | 白おにぎり 缶野菜炒め レンコンと人参のバター醤油 ひよこ豆のオーロラサラダ 大学芋 | 米 イカ エリンギ パプリカ黄 パプリカ赤 玉ねぎ 中華だし オイスターソース 醤油 ごま油 塩 コショウ 片栗粉 レンコン 人参 マーガリン(バター) コンソメ 醤油 塩コショウ ひよこ豆 ケチャップ マヨネーズ 砂糖 塩 コショウ 白ワイン さつまいも 黒ゴマ 水あめ 穀物酢 砂糖 塩 油 |

仕入れの都合によりメニュー・原材料(アレルギー含む)に変更が生じる場合があります。予めご了承くださいませ。株式会社 富喜屋

