

令和4年7月

献立表

Information

朝から暑い日が多くなりました。  
暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。  
冷たい飲み物は内臓を冷やします。冷たい飲み物よりも、常温のお茶や水を飲みましょう。  
そして元気に夏を乗り切りましょう。

食材案内 「ナス」

原産地はインドです。奈良時代にはすでに日本で作られ、その土地で進化してきたナスは地方色豊かな野菜です。

くせがないので、和洋中どの料理にもあいます。特にカレーとの相性は抜群なので、煮込んだり、炒めたりするなどして楽しんでください。今月の給食ではカレーに素揚げしたナスをトッピングする予定です。おいしいナスは、ヘタが黒く、筋がはっきりとして濃い紫色のもの、ほとんどが水分なのでハリと弾力があり、ずっしりと重く首まで太ったものがお勧めです。

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,11	金/月	食パン 豚肉とマカロニのソテー マカロニ、豚肉、人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ	食パン 豚肉とマカロニのソテー マカロニ、豚肉、人参、玉ねぎ ピーマン、エリンギ	豚肉とマカロニの煮物 マカロニ、豚肉、人参、玉ねぎ (エリンギ)	1日:いなりおにぎり 米、油あげ、人参
		わかめスープ わかめ、人参、もやし、あさつき	わかめスープ わかめ、人参、もやし、あさつき	わかめスープ わかめ、人参、もやし (あさつき)	11日:さつま芋蒸しパン さつま芋、ホットケーキミックス 牛乳、砂糖
2,16	土	冷麦 冷麦、人参、きゅうり、トマト ハム(卵不使用)	冷麦 冷麦、人参、きゅうり、トマト ハム(卵不使用)	冷麦 冷麦、人参、きゅうり トマト	
		オレンジ	オレンジ	オレンジ	
4,25	月	食パン 豆乳コーンスープ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも いんげん、クリームコーン、豆乳	食パン 豆乳コーンスープ 鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも いんげん、クリームコーン、豆乳	白がゆ 豆乳コーンスープ 鶏肉、人参、玉ねぎ いんげん、クリームコーン	4日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、もも、みかん、パイナップル
		モロヘイヤのあえもの モロヘイヤ、しらす干し、人参 きゅうり	モロヘイヤのあえもの モロヘイヤ、しらす干し、人参 きゅうり	モロヘイヤのあえもの モロヘイヤ、しらす干し、人参 きゅうり	25日:ヨーグルト
5,19	火	米(押し麦) ツナピラフ ツナ、人参、玉ねぎ、コーン缶 ピーマン、エリンギ	米(押し麦) ツナピラフ ツナ、人参、玉ねぎ、コーン缶 ピーマン、エリンギ	おじや ツナ、人参、玉ねぎ、コーン缶 (エリンギ)	5日:南瓜蒸しパン 南瓜、ホットケーキミックス、 牛乳、砂糖
		冬瓜汁 鶏肉、冬瓜、生しいたけ	冬瓜汁 鶏肉、冬瓜、生しいたけ	冬瓜汁 鶏肉、冬瓜、(生しいたけ)	19日:ウインナードック 魚肉ソーセージ、牛乳 ホットケーキミックス
6,20	水	米(押し麦) 豆腐の五目煮 豆腐、豚肉、春雨、人、生しいたけ 玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ	米(押し麦) 豆腐の五目煮 豆腐、豚肉、春雨、人、生しいたけ 玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ	白がゆ 豆腐の五目煮 豆腐、豚肉、春雨、人参、 玉ねぎ、チンゲン菜 (生しいたけ、ねぎ)	6日:プレーンクッキー 小麦粉、砂糖、サラダ油
		炒り卵風サラダ(ア) 卵、人参、キャベツ、きゅうり	野菜サラダ 人参、キャベツ、きゅうり	野菜サラダ 人参、キャベツ、きゅうり	20日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,21	木	米(押し麦) 夏野菜カレー 豚挽肉、人参、玉ねぎ、南瓜 ナス	アレルギー 米(押し麦) 夏野菜カレー 豚挽肉、人参、玉ねぎ、南瓜 ナス	白がゆ 夏野菜の煮物 豚挽肉、人参、玉ねぎ、南瓜 ナス、(中期:鶏ささみ)	7日:たなぼたゼリー グレープジュース、寒天、カルピス りんごジュース、アガー、砂糖
		海藻サラダ わかめ、人参、キャベツ、きゅうり ホールコーン	海藻サラダ わかめ、人参、キャベツ、きゅうり ホールコーン	海藻サラダ わかめ、人参、キャベツ、きゅうり ホールコーン	21日:パンナコッタ 牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン
8,22	金	米(押し麦) 魚の香味焼き 白身魚、ねぎ、生姜	米(押し麦) 魚の香味焼き 白身魚、ねぎ、生姜	白がゆ 魚の煮物 白身魚	8日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
		昆布とじゃが芋の煮物 糸きり昆布、人参、玉ねぎ じゃが芋、いんげん	昆布とじゃが芋の煮物 糸きり昆布、人参、玉ねぎ じゃが芋、いんげん	昆布とじゃが芋の煮物 糸きり昆布、人参、玉ねぎ じゃが芋、いんげん	22日:バナナ
9,30	土	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麩	五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麩	
		オレンジ	オレンジ	オレンジ	
12,26	火	米(押し麦) 魚のカレー揚げ 白身魚、カレー粉	米(押し麦) 魚のカレー揚げ 白身魚、カレー粉	白がゆ 魚の煮物 白身魚	12日:オレンジ
		スープ 人参、玉ねぎ、大根 ベーコン(卵不使用)	スープ 人参、玉ねぎ、大根 ベーコン(卵不使用)	スープ 人参、玉ねぎ、大根	26日: <del>フルーチェ</del> フルーチェ、牛乳
13,27	水	米(押し麦) ツナの卵とじ(ア) ツナ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ほうれん草、生しいたけ、卵	米(押し麦) ツナの煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ほうれん草、生しいたけ	白がゆ ツナの煮物 ツナ、人参、玉ねぎ、じゃが芋 ほうれん草、(生しいたけ)	13日:レモンラスク パン、バター、砂糖、レモン汁
		春雨の酢の物 春雨、人参、きゅうり、みかん缶	春雨の酢の物 春雨、人参、きゅうり、みかん缶	春雨の煮物 春雨、人参、きゅうり、みかん缶	27日:バナナホットケーキ ホットケーキミックス、バナナ 砂糖、バター、牛乳、サラダ油
14,28	木	米(押し麦) かみなり汁 豆腐、豚肉、なす、人参、 えのき、ねぎ	米(押し麦) かみなり汁 豆腐、豚肉、なす、人参、 えのき、ねぎ	白がゆ かみなり汁 豆腐、豚肉、なす、人参、 (えのき、ねぎ)	14日:スイカ
		南瓜の煮物 南瓜	南瓜の煮物 南瓜	南瓜の煮物 南瓜	28日:オレンジ
15,29	金	米(押し麦) ゆかりあえ 人参、キャベツ、小松菜、ゆかり	米(押し麦) ゆかりあえ 人参、キャベツ、小松菜、ゆかり	白がゆ ゆかりあえ 人参、キャベツ、小松菜	15日:お好み焼き じゃが芋、豚肉、キャベツ、天かす 薄力粉、ベーキングパウダー 花かつお、青のり、ソース
		15日:ミルクロールパン とんしゃぶきゅうり 豚肉、生姜、わかめ、きゅうり ごま	29日:食パン とんしゃぶきゅうり 豚肉、生姜、わかめ、きゅうり ごま	とんしゃぶきゅうり 豚肉、わかめ、きゅうり ごま 中期:鶏ささみ、後期:豚赤身肉	29日:チヂミ 豚肉、ニラ、人参、玉ねぎ 薄力粉、片栗粉

冬