

7月 給食献立

嵯峨こぼと保育園

	日	月曜日 1・29	火曜日 2・30	水曜日 3・17・31	木曜日 4・18	金曜日 5・19	土曜日 6・20
1・3・5週	給食	ドライフルーツ ブルー	人参の塩もみ 人参・塩	パプリカのピクルス パプリカ・塩・三温糖・酢	胡瓜の浅漬け きゅうり・塩	茄子のあっさり漬け なす・醤油	
	給食	他人丼 胚芽米・精白米・牛もも肉・玉葱・卵・三温糖・醤油・片栗粉 春雨炒め 春雨・人参・じゃがいも・三温糖・醤油・ごま油・片栗粉 高野豆腐のふわふわスープ 高野豆腐・玉葱・醤油・出汁	ごはん 胚芽米・精白米 揚げ魚のレモン甘酢 さけ・片栗粉・塩・三温糖・醤油・レモン・油 厚揚げと ひじき煮のカレー風味 厚揚げ・ひじき・パプリカ・枝豆・三温糖・醤油・カレー粉・片栗粉・油 ズッキーニの味噌汁 ズッキーニ・玉葱・味噌・出汁 メロン	ごはん 胚芽米・精白米 鶏レバー入りポークビーンズ 鶏レバー・豚もも肉・大豆・玉葱・なす・エリンギ・さつまいも・トマト缶・塩・三温糖・醤油・ケチャップ・油・乾燥パセリ・片栗粉 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・三温糖・醤油・かつお節・片栗粉 ワントンスープ 餃子の皮・ちんげん菜・人参・醤油・出汁 すいか	ごはん 胚芽米・精白米 青のりししゃも ししゃも・青のり 野菜のチーズ焼き 人参・じゃがいも・ブロッコリー・塩・マヨネーズ・粉チーズ・片栗粉 夏キャベツのスープ キャベツ・玉葱・えのき・醤油・出汁 りんご	うなぎごはん 胚芽米・精白米・うなぎ・三つ葉・醤油 ゴーヤのハンバーグ 豚挽肉・にがうり・玉葱・塩・醤油・パン粉・片栗粉 セロリのオリーブサラダ セロリ・人参・とうもろこし・ブロッコリー・パイン缶・塩・三温糖・酢・オリーブ油・片栗粉 小松菜のすまし汁 小松菜・豆腐・わかめ・塩・醤油・昆布出汁 バナナ	肉うどん うどん・豚挽肉・玉葱・小松菜・わかめ・三温糖・醤油・出汁 温野菜 きゅうり・人参・ブロッコリー チーズ プロセスチーズ バナナ ※仕入れ等の都合により、急遽献立を変更する場合があります。ご理解下さい。 ※BP＝ベーキングパウダー ※出汁はかつお、さばのふし、いわしの煮干し、むろあじのふしを使用しています。
	おやつ	人参蒸しケーキ 薄力粉・BP・三温糖・油・人参 キウイフルーツ スキムミルク	手作りちぎりパン 強力粉・ドライイースト・塩・油・三温糖・ココア スキムミルク	フルーツポンチ オレンジジュース・みかん缶・バナナ・キウイフルーツ ルヴァンクラッカー スキムミルク	米粉のこぼとリッツ 米粉・BP・メープルシロップ・無調整豆乳・油 スキムミルク	5日焼きとうもろこし(食育) とうもろこし・醤油 19日ポップコーン 乾燥とうもろこし・塩・油 スキムミルク	牛乳 焼きおにぎり 胚芽米・精白米・醤油・かつお節
2・4週	給食	ドライフルーツ 干しブドウ	胡瓜の塩もみ きゅうり・塩	パプリカピクルス パプリカ・塩・酢・三温糖	ブロッコリーの塩茹で ブロッコリー・塩	レモンのソルトジュース レモン・塩・三温糖	
給食	ごはん 胚芽米・精白米 ミートオムレツ 豚挽肉・卵・人参・玉葱・塩・三温糖・油・ケチャップ 人参のシャキシャキサラダ 人参・大根・みかん缶・塩・酢・三温糖・油・片栗粉 豚汁 豚もも肉・大根・里芋・玉葱・味噌・出汁	ごはん 胚芽米・精白米 魚のおろし煮 さば(さわら)・大根・三温糖・醤油・片栗粉 切干大根のケチャップ煮 切干大根・玉葱・人参・小松菜・三温糖・醤油・ケチャップ・かつお節・片栗粉 冬瓜となすの清汁 冬瓜・なす・かぼちゃ・醤油・出汁 メロン	ごはん 胚芽米・精白米 野菜たっぷり夏マーボ 豆腐・鶏レバー・豚挽肉・トマト・なす・オクラ・玉葱・生姜・にんにく・三温糖・醤油・味噌・油・片栗粉 スナッペンどうの塩茹で スナッペンどう・塩・片栗粉 春雨スープ 春雨・わかめ・ちんげん菜・醤油・出汁 すいか	ごはん 胚芽米・精白米 鶏もも肉の唐揚げのり風味 鶏もも肉・にんにく・生姜・米粉・片栗粉・醤油・油・焼きのり ほうれん草のごま煮 ほうれん草・人参・糸こんにゃく・三温糖・醤油・ごま・かつお節・片栗粉 じゃが芋のスープ じゃがいも・玉葱・しめじ・醤油・出汁 バナナ	ツナとズッキーニのパスタ スパゲッティ・ツナ・ズッキーニ・とうもろこし・玉葱・人参・オリーブ油・塩・三温糖・片栗粉 ミートコロッケ 豚挽肉・乾燥マッシュポテト・玉葱・三温糖・醤油・薄力粉・パン粉・油 ミニトマトのコンポート ミニトマト・塩・三温糖・片栗粉 シャキシャキレタスの清汁 レタス・さやえんどう・醤油・出汁 グレープフルーツ	炊き込みごはん 胚芽米・精白米・ツナ・玉葱・人参・塩・醤油 野菜スティック 人参・ブロッコリー・さつまいも 大根の味噌汁 大根・小松菜・豚もも肉・味噌・出汁 オレンジ ※当園ではスパゲッティは卵の入っていないもの、パン粉は卵、乳成分の入っていないものを使用しています。	
おやつ	蒸しさつま芋 さつまいも りんご スキムミルク	れんこんのお焼き 白玉粉・塩・三温糖・醤油・油・れんこん スキムミルク	みかんのわらびもち くず粉・三温糖・みかん缶 ポテトチップス じゃがいも・塩・片栗粉・油 スキムミルク	クリームチーズブレッド 米粉・薄力粉・三温糖・クリームチーズ・バター スキムミルク	チーズおかかおにぎり 胚芽米・精白米・かつお節・チーズ・醤油 スキムミルク	牛乳 ルヴァンクラッカー	

こぼと食育通信

よくかんで食べよう！

よくかむとなぜいいの？

①味覚の発達

うす味でもおいしく、食品素材のもち味がわかります。

②消化を助ける

だ液の分泌を高め、消化を助けます。

③頭の働きをよくする

脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。

④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

あごの発達を促します。

⑤ことばの発音がはっきりする。

火曜日 16	12(金) 誕生日会献立
ドライフルーツ ブルー	
他人丼 胚芽米・精白米・牛もも肉・玉葱・卵・三温糖・醤油・片栗粉 春雨炒め 春雨・人参・じゃがいも・三温糖・醤油・ごま油・片栗粉 高野豆腐のふわふわスープ 高野豆腐・玉葱・醤油・出汁	ゆかりごはんのおにぎり 胚芽米・精白米・ゆかり 鯉のフライ ライトイリス かつお・薄力粉・パン粉・油・玉葱・ズッキーニ・なす・トマト缶・塩・醤油 チーズのコロコロサラダ とうもろこし・ブロッコリー・きゅうり・人参・チーズ・塩・酢・マヨネーズ・片栗粉 メロンのブランマンジェ メロン・牛乳・生クリーム・片栗粉・三温糖・ゼラチン
人参蒸しケーキ 薄力粉・BP・三温糖・油・人参 キウイフルーツ スキムミルク	オン・ザ・クラッカー ルヴァンクラッカー・人参・キウイフルーツ・りんご・三温糖 スキムミルク

塩分補給の為に朝おやつを取り入れます。あらいぐま、こあらはこぼと菜園で収穫した野菜を食べます。