

7月 給食献立予定表

児童発達支援センタークオランビーノ

♪ 今月のおべんとう給食は、6日(月)、15日(水)です ♪




	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子を ととのえる
1日 (水)	冷やし中華 とうがんのそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 バナナケーキ	牛乳 たまご ささみ 豚ひき肉 ヨーグルト	ごま 上白糖 サラダ油 ごま油 中華麺 ホットケーキミックス粉 マーガリン	トマト きゅうり もやし とうがん たまねぎ バナナ
2日 (木)	スタミナ丼 れんこんサラダ なすのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ 厚揚げ 豚もも肉 シーチキン	米 上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ れんこん レタス もやし きゅうり こねぎ なす にんにく しょうが
3日 (金)	ごはん 豚となすのみそ炒め ごぼうとささみのサラダ わかめのスープ	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ ささみ 豚もも肉 厚揚げ	米 上白糖 ごま ごま油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ きやべつ ピーマン ほししいたけ ごぼう きゅうり わかめ こねぎ えのきたけ なす
6日 (月)	おにぎり△ ミートボールのトマト煮 五目卵焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳 お菓子	牛乳 たまご 豚ミンチ かにかま スキムミルク かつお節	米 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ひじき ブロッコリー トマト
7日 (火)	七タソーマン 夏野菜のかき揚げ フルーツ(すいか)	牛乳 七タゼリー	牛乳 たまご 魚肉ソーセージ	ソーマン 上白糖 サラダ油 小麦粉	ピーマン たまねぎ かぼちゃ トマト おくら なす えだまめ すいか
8日 (水)	ごはん 千草焼き だいこんツナサラダ 豚汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご かにかま シーチキン 厚揚げ 豚ばら肉 鶏ひき肉	米 上白糖 ごま	にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ だいこん きゅうり ごぼう こねぎ しめじ こんにゃく
9日 (木)	ごはん 鶏のクラッカー焼き グリーンサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 麦みそ 鶏もも肉 シーチキン	米 上白糖 サラダ油 クラッカー じゃがいも ホットケーキミックス粉 マーガリン	たまねぎ レタス きゅうり コーン わかめ かぼちゃ
10日 (金)	ごはん 白身魚の甘辛め ひじきの炒り煮 けんちん汁	牛乳 食パンキャラメル ラスク	牛乳 うすあげ ちくわ 白身魚 鶏もも肉 厚揚げ	米 上白糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン	にんじん ピーマン ひじき だいこん かぼちゃ にがうり こんにゃく こねぎ しらたき ごぼう
13日 (月)	ごはん さばの竜田揚げ 五目なます あおさのすまし汁	牛乳 ミニアメリカンドッグ	牛乳 うすあげ 豆腐 さば たまご 魚肉ソーセージ	米 上白糖 ごま 片栗粉 ホットケーキミックス粉	にんじん だいこん おさのり きゅうり しょうが かいわれ
14日 (火)	ごはん 松風焼き 洋風白和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご 鶏ひき肉 豆腐 ロースハム 厚揚げ スキムミルク	米 上白糖 ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ほししいたけ りんご レモン
15日 (水)	おにぎり△ 鮭の西京焼き ハンバーグ ブロッコリーの菜の花和え	牛乳 フレンチトースト	牛乳 麦みそ たまご さけ 豚ひき肉 牛ひき肉 かつお節 スキムミルク	米 上白糖 サラダ油 パン粉 マーガリン 食パン ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー きやべつ
16日 (木)	ロールパン 鶏の照り焼き きやべつとコーンソテー かぼちゃスープ	牛乳 おさつチップ	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク	ロールパン サラダ油 マーガリン さつまいも	しょうが たまねぎ コーン きやべつ かぼちゃ

	献立名	おやつ	からだをつくる もと(血や肉)になる	エネルギー(熱や力) となる	からだの調子を ととのえる
17日 (金)	皿うどん きゅうりともやしの酢の物 フルーツ(バナナ)	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 ちくわ かまぼこ しらす干し うずら卵	上白糖 サラダ油 ごま 皿うどん ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり もやし バナナ はくさい しいたけ ほうれんそう もやし
21日 (火)	スパゲティナポリタン きゃべつのフレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 お菓子	牛乳 ベーコン チーズ スキムミルク ロースハム 鶏もも肉	スパゲティ マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン トマト ピーマン
22日 (水)	三色丼 マカロニサラダ きゃべつのみそ汁	牛乳 お菓子	牛乳 麦みそ たまご 鶏ひき肉 ロースハム うすあげ	米 上白糖 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	にんじん しょうが きゃべつ ほうれんそう きゅうり こねぎ
23日 (木)	ごはん 白身フライ ブロッコリーとゆで卵サラダ 野菜スープ	牛乳 いちごババロア	牛乳 たまご さわら ベーコン	米 上白糖 サラダ油 小麦粉 パン粉 ババロア マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ
24日 (金)	ごはん ささみカツ 竹輪とピーマンのごまマヨ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 麦みそ 厚揚げ ちくわ ささみ	米 上白糖 サラダ油 ごま マヨネーズ パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン もやし りんご ほうれんそう キウイ みかんかん パインかん
27日 (月)	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ かきたま汁	牛乳 さつまいも スティック	牛乳 ロースハム 鶏もも肉 たまご かまぼこ	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ 片栗粉 さつまいも	きゅうり かぼちゃ にんにく わかめ
28日 (火)	ごはん さつま揚げ おくらのおかか和え きのこのみそ汁 フルーツ(みかん缶)	牛乳 ココアマドレーヌ	牛乳 麦みそ たまご 白身魚すり身 厚揚げ かにかま かつお節 豆腐 スキムミルク	米 上白糖 サラダ油 ごま マーガリン ホットケーキミックス粉	にんじん わかめ いら おくら きゃべつ ごぼう しょうが コーン しめじ えのきたけ みかんかん
29日 (水)	夏野菜カレー きゃべつとりんごのサラダ オレンジゼリー	牛乳 お菓子	牛乳 スキムミルク 豚もも肉	米 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ なす トマト きゃべつ りんご コーン かぼちゃ
30日 (木)	ごはん 筑前煮 炒り豆腐 オニオンスープ フルーツ(パイン缶)	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 たまご 鶏もも肉 厚揚げ ベーコン 豆腐 さつま揚げ	米 上白糖 サラダ油 パウムクーヘン じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ パインかん ほしいたけ だいこん グリーンピース ピーマン ほうれんそう こんにゃく
31日 (木)	ごはん ゴーヤチャンプル 春雨酢の物 押し麦スープ	牛乳 お菓子	牛乳 たまご 鶏もも肉 豚もも肉 かにかま 厚揚げ ロースハム	米 上白糖 サラダ油 押し麦 春雨 ごま ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり にがうり しめじ グリンピース もやし こまつな

○献立表が少し変更になる場合があります。ご了承ください。

**お弁当作りで
注意するポイント**



- ①ご飯は、酢や梅干しを入れて炊く
- ②水分が多いといたみやすくなるため、汁けの多いおかずは、キッチンペーパーで拭きとる
- ③つめるときは、食材を直接手で触れない
- ④お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤抗菌シートを使う
- ⑥冷ました食品をつめる
(冷めにくい場合は保冷袋や大き目の保冷剤を入れる)

ゴーヤで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤやきゅうり苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切って、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤチャンプルにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。

