

きゅうしょくだより 7月

慶光保育園 給食室
R3年 7月 1日

月	火	水	木	金	土
 今月のお弁当日 14日(水)です。 			1 ・ゴロゴロ野菜の卵焼き ・野菜のセサミソース ・果物	2 ・肉団子のスープ ・切干大根のサラダ ・果物	3 ・ひじきご飯 ・味噌汁 ・果物
			・やせうま ・牛乳	・メロンパントースト ・牛乳	・ヨーグルト
5 ・魚の香草パン粉焼き ・ねばねばサラダ ・レタス ・果物	6 ・厚揚げと茄子の味噌炒め ・ポテトサラダ ・トマト	7 ・炒り卵のミートソースかけ ・ツナと胡瓜の酢の物 ・ししゃも ・果物	8 ・鶏のコーンマヨ焼き ・野菜のナムル ・焼き南瓜 ・果物	9 ・冷しゃぶのマリネ ・ジャーマンポテト ・果物	10 ・冷麺 ・果物
・フルーツゼリー ・牛乳	・人参ソース ・牛乳	・七夕ソーメン ・牛乳	・利休白玉 ・牛乳	・とうもろこし ・牛乳	・クリームパン
12 ・レバー入りハンバーグ ・キャベツの胡麻和え ・果物	13 ・夏野菜カレー ・切り昆布の当座煮 ・塩胡瓜 ・果物	14 お弁当 	15 ・魚のマヨネーズ焼き ・中華風酢の物 ・トマト	16 ・豆腐とエビのケチャップ煮 ・オクラの和え物 ・果物	17 ・親子丼 ・味噌汁 ・果物
・梅じゃこおにぎり ・牛乳	・ボンデ黒糖 ・牛乳		・かにかまじゃがボール ・牛乳	・バナナマフィン ・牛乳	・バームクーヘン
19 ・厚揚げナゲット ・春雨の酢の物 ・トマト	20 ・チーズダッカルビ風 ・小松菜のおかかじゃこ和え ・果物	21 ・ゴーヤ入りかき揚げ ・切干大根の煮物 ・果物	22 	23 	24 ・ナポリタン ・コンソメスープ ・果物
・ヨーグルトケーキ ・牛乳	・ココアサンド ・牛乳	・南瓜ホットケーキ ・牛乳		・コーンフレーク	
26 ・凍り豆腐のオランダ煮 ・やみつきピーマン ・果物	27 ・親子焼き ・ひじきの和え物 ・かえり ・果物	28 ・魚のホイル焼き ・南瓜のミルク煮 ・煮豆 ・トマト	29 ・かしわとコーンの炒め物 ・大豆のサラダ ・レタス ・果物	30 お誕生会 お楽しみメニュー 	31 ・ビビンバ ・わかめスープ ・果物
・うずまきクッキー ・牛乳	・豆乳もち ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・牛乳	・枝豆入り蒸しパン ・牛乳		・おせんべい

ねばねばサラダ

材料

- ・ひきわり納豆 1パック
- ・乾燥ひじき 2g
- ・人参 20g
- ・オクラ 100g
- ・小松菜 40g
- ・醤油 8g

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。茹でる。
- ②乾燥ひじきを水で戻し、水気を切る。
- ③納豆・ひじき・野菜・醤油を混ぜ合わせる。

オクラと納豆はねばねば同士で相性も良く、どちらも食物繊維が含まれるため、腸内細菌を整えます。

※入荷の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。