令和3年度　「7月」　いちご組　3色栄養食材 ☆ 献立表

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤（血や肉になる食品）	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	木	氷室ちくわの天ぷら　青菜ともやしのおかかあえ　きのこ汁	牛乳　氷室まんじゅう	歯科検診のため牛乳のみ	ちくわ　あおのり　花かつお　うすあげ　味噌	油　小麦粉	小松菜　もやし　人参　しいたけ　しめじ　ねぎ
2	金	★金時草のキッシュ　スパゲティサラダ　わかめとコーンのスープ	牛乳　ウエハース	カステラ	ベーコン　チーズ　卵　牛乳　ハム　ベーコン　わかめ　生クリーム	スパゲティ　マヨネーズ	金時草　玉葱　人参　キャベツ　胡瓜　コーン
3	土	焼きそば　りんご　牛乳	お茶　袋菓子	せんべい	豚肉　牛乳	中華めん	玉葱　キャベツ　人参　ピーマン　りんご
5	月	鶏肉のマヨポン焼き　コールスローサラダ　じゃが芋の味噌汁	牛乳　コロコロラスク	ビスケット	鶏肉　ハム　わかめ　味噌	マヨネーズ　じゃが芋	人参　玉葱　キャベツ　コーン
6	火	七夕ちらし　星のハンバーグ　パンサンスー　七夕そうめん	牛乳　七夕ゼリー	クラッカー	卵　ひき肉　ハム　ふかし	油　はるさめ　砂糖　ごま油　そうめん	人参　玉葱　胡瓜　オクラ
7	水	ポークマリネ　金時豆　けんちん汁	牛乳　ちんすこう(めろん組はソフトクリーム)	ボーロ	豚肉　金時豆　豆腐　鶏肉	片栗粉　油　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参　ごぼう　大根　レモン汁
8	木	筑前煮　切り干し大根のはりはりあえ　キャベツの味噌汁	牛乳　オレンジ	ウエハース	鶏肉　ベーコン　ちくわ　味噌	砂糖　ごま	れんこん　ごぼう　人参　しいたけ　切干大根　胡瓜　キャベツ
9	金	白身魚のみそマヨ焼き　★金時草と太きゅうりの酢の物　豆腐とわかめの味噌汁	牛乳　バニラマフィン	コーンフレーク	白身魚　しらす　豆腐　わかめ　うすあげ　味噌	マヨネーズ　砂糖	太きゅうり　金時草　人参
10	土	五目うどん　バナナ　牛乳	お茶　袋菓子	カステラ	豚肉　うすあげ　牛乳	うどん　砂糖	人参　玉葱　ねぎ　白菜　バナナ
12	月	照り焼きハンバーグ　キャベツの胡麻マヨネーズあえ　トマトのかきたま汁	牛乳　フライドポテト	せんべい	豚肉　豆腐　卵　カニカマ　鶏肉	小麦粉　砂糖　パン粉　ごま　マヨネーズ	玉葱　キャベツ　もやし　えのき茸　トマト　みつば
13	火	鶏の和風マヨサラダ　きんぴらごぼう　玉葱としめじの味噌汁	牛乳　手作りクッキー(ぶどう組はソフトクリーム)	ビスケット	鶏肉　うすあげ　味噌	砂糖　ごま　マヨネーズ	人参　胡瓜　もやし　ごぼう　しめじ
14	水	ささみの梅フライ　ナムル　めった汁	牛乳　スコーン(みかんばなな組はソフトクリーム)	クラッカー	鶏肉　卵　ツナ　うすあげ　味噌	小麦粉　パン粉　油　ごま油　砂糖　さつま芋	人参　大根　もやし　白菜　小松菜　うめびしお
15	木	擬製豆腐　青菜の磯辺和え　魚麺の澄まし汁	牛乳　おふかりんとう	ボーロ	豆腐　豚肉　卵　かつお節　のり　かまぼこ	油　砂糖	人参　玉葱　しいたけ　ねぎ　小松菜　もやし　えのき　みつば
16	金	★金時草のかき揚げ　ささみの梅ポン　なすの味噌汁	牛乳　マーラーカオ	ウエハース	ベーコン　卵　ささみ　うすあげ　味噌	さつま芋　小麦粉　油　ごま　マヨネーズ	金時草　玉葱　胡瓜　もやし　なす　ねぎ　うめびしお
17	土	焼きうどん　オレンジ　牛乳	お茶　袋菓子	コーンフレーク	豚肉　花かつお　牛乳	うどん	キャベツ　人参　玉葱　しいたけ　小松菜　オレンジ
19	月	なすのミートグラタン　塩昆布サラダ　かぼちゃのスープ	牛乳　ブルーベリージャムサンド	カステラ	豚肉　鶏肉　ちくわ　昆布　チーズ　牛乳	マカロニ　マヨネーズ　小麦粉　ごま　シチュールウ	人参　玉葱　茄子　胡瓜　キャベツ　南瓜
20	火	夏野菜シチュー　ひじきサラダ	牛乳　フルーチェ	せんべい	豚肉　ひじき　ツナ	じゃが芋　マヨネーズ　シチュールウ	人参　玉葱　かぼちゃ　トマト缶　コーン　胡瓜
21	水	マーボー豆腐　ラーメンサラダ　ワンタンスープ	牛乳　ひまわりパン	ビスケット	豆腐　豚肉　ハム　味噌	砂糖　片栗粉　ごま油　中華麺　ごま　ワンタン	人参　玉葱　ピーマン　生姜　にんにく　胡瓜　キャベツ　大根　ねぎ
24	土	ミートスパゲティ　りんご　牛乳	お茶　袋菓子	クラッカー	豚肉　牛乳	スパゲティ　砂糖	茄子　玉葱　トマト缶　りんご
26	月	白身魚の色付け　納豆あえ　沢煮碗	牛乳　ゆかりおにぎり	ボーロ	さば　納豆　チーズ　豚肉	砂糖　片栗粉	人参　もやし　たけのこ　みつば
27	火	お好みチキン　じゃが芋の炒め物　春雨スープ	牛乳　すいか	ウエハース	ささみ　花かつお　あおのり　ベーコン	マヨネーズ　じゃが芋　ごま油　はるさめ	キャベツ　人参　もやし　ピーマン
28	水	肉団子の甘酢あん　ゴーヤチャンプル　青菜とえのきの味噌汁	牛乳　シュガートースト(もも組はソフトクリーム)	チーズ	ミートボール　豚肉　厚揚げ　卵　味噌	砂糖　片栗粉	人参　もやし　小松菜　玉葱　ゴーヤ　えのき
29	木	じゃこ菜めしごはん　鶏のオレンジ焼き　ゆかり和え　豆腐と豚肉のスープ	牛乳　マンゴープリン	カステラ	しらす　鶏肉　豚肉　豆腐　わかめ	マーマレード　ごま油	人参　胡瓜　キャベツ　ねぎ　小松菜
30	金	コロッケ　パンパンジーサラダ　★ずいきの味噌汁	牛乳　ミルク蒸しパン(職員はソフトクリーム)	せんべい	ささみ　うすあげ　豆腐　味噌	コロッケ　油　砂糖　ごま油　ごま	人参　もやし　キャベツ　ずいき
31	土	味噌煮込みうどん　バナナ　牛乳	お茶　袋菓子	ビスケット	豚肉　うすあげ　味噌　牛乳	うどん	人参　玉葱　ねぎ　はくさい

■都合により食材が変更になることもあります。
■1ヶ月の平均は、エネルギー351kcal、たんぱく質13.6g、脂質14g、食塩1.5gです。
■29日(木)は誕生会です。
■★マークは加賀・地元野菜を使用したメニューです。

給食室から

7月1日は「氷室の日」です。江戸時代、加賀藩では、冬の間に氷室に貯蔵していた雪を徳川家に献上していました。その際の無事の到着を願い神社にまんじゅうを供え、町民たちが無病息災を願って食べていました。また、青竹を芯にした氷室ちくわやあんずなども、夏負けを防ぐなどの縁起をかついで現在も食べられています。