



令和6年度 7月給食よていこんだて(のざき幼稚園)



日付	こんだて名			ちからがでる たべもの きいろ	おおきくなる たべもの あか	げんきになる たべもの みどり	その他
	主食	主菜	副菜・汁物・デザート				
1日 月曜日	ごはん	スタミナ炒め	もやしとわかめのさっぱり和え なすと揚げのみそ汁	米、油	豚肉、わかめ、油揚げ、味噌	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参、にんにく、もやし、胡瓜、コーン、茄子	焼肉のたれ、青シソドレッシング、だし
2日 火曜日	ごはん	白身魚のタルタル焼き	春雨の中華和え 大根菜と玉ねぎのすまし汁	米、春雨、ごま油、砂糖	タラ、ハム	胡瓜、コーン、大根菜、玉ねぎ	塩、こしょう、タルタルソース、パセリ粉、醤油、酢、だし
3日 水曜日	ごはん	鶏のごまみそ焼き	スパゲティサラダ オニオンスープ バナナ	米、ごま、砂糖、スパゲティ	鶏肉、味噌、ツナ	人参、胡瓜、玉ねぎ、バナナ	醤油、みりん、エッグケア、塩、こしょう、コンソメ、パセリ粉
4日 木曜日	ごはん	夏野菜と豚肉のみそ炒め	かぼちゃのサラダ キャベツとコーンのスープ	米、油、砂糖	豚肉、味噌	茄子、ピーマン、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、胡瓜、キャベツ、コーン	醤油、みりん、酒、エッグケア、塩、コンソメ
5日 金曜日	冷やし中華 七タメニュー		フチ星型コロッケ オクラのボン酢和え 青りんごゼリー	中華麺、星型コロッケ、油、青りんごゼリーの素	鶏肉、かつお節	もやし、人参、胡瓜、キャベツ、オクラ	冷やし中華つゆ、ボン酢
8日 月曜日	ジュース 日本の郷土料理 沖縄県		麩チャンプルー えのきとオクラのすまし汁 シュガーパイ	米、切麩、油、ハイシート、砂糖	豚ミンチ肉、ひじき、油揚げ、豚肉、卵	人参、椎茸、絹さや、もやし、にら、えのき、オクラ	だし、中華味、酒、みりん、醤油、塩、こしょう
9日 火曜日	ごはん	あじの磯辺パン粉焼き	ジャーマンポテト もやしと人参のスープ	米、パン粉、フライドポテト、油	あじ、青のり粉、ウインナー	玉ねぎ、もやし、人参	塩、こしょう、エッグケア、コンソメ、中華味、醤油
10日 水曜日	ビビンバ		蒸し焼売のボン酢がけ わかめスープ フチゼリー	米、ごま油、ごま、砂糖、フチゼリー	合挽ミンチ肉、焼売、わかめ	ほうれん草、もやし、人参、にんにく、ねぎ、コーン	醤油、酒、塩、ボン酢、中華味
11日 木曜日	ごはん	豚の生姜焼き	コーンサラダ 豆腐とねぎのすまし汁	米、油	豚肉、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、生姜、人参、コーン、ねぎ	醤油、酒、みりん、エッグケア、塩、こしょう、だし
12日 金曜日	ごはん	チキンチャップ	大根サラダ 冬瓜とベーコンのスープ パインケーキ	米、砂糖、油、ホットケーキの素	かつお節、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、ピーマン、大根、人参、冬瓜、パイン缶	ケチャップ、ウスターソース、青シソドレッシング、コンソメ、塩、こしょう
15日 月曜日	海の日						
25日 木曜日	とうもろこしご飯	お好み焼き肉団子	キャベツとオクラの塩昆布和え しめじと揚げのすまし汁	米、パン粉、油、砂糖	豚ミンチ肉、豆腐、豆乳、青のり粉、塩昆布、油揚げ	コーン、玉ねぎ、生姜、キャベツ、オクラ、人参、しめじ	酒、塩、こしょう、ウスターソース、エッグケア、醤油、だし
26日 金曜日	ごはん	鶏の照焼き	大豆とひじきのサラダ 野菜のコンソメスープ	米、砂糖、油	鶏肉、ひじき、水煮大豆	キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン	醤油、みりん、エッグケア、コンソメ、塩、こしょう
29日 月曜日	わかめごはん	塩肉じゃが	ひじきとレンコンのサラダ 麩と揚げのみそ汁	米、じゃが芋、ごま油、砂糖、切麩	豚肉、ひじき、ちくわ、油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、絹さや、れんこん、枝豆	炊き込みわかめ、だし、酒、みりん、塩、醤油、エッグケア
30日 火曜日	マーボー豆腐丼		ほうれん草の中華和え コーンクリーム中華スープ 黄桃缶	油、砂糖、片栗粉、米、ごま油、ごま	豆腐、豚ミンチ肉、味噌、卵	玉ねぎ、生姜、ほうれん草、もやし、人参、コーン缶、黄桃缶	醤油、酒、塩、中華味
31日 水曜日	ごはん	さばの塩焼き	花野菜サラダ 麩とわかめのみそ汁	米、切麩	さば、ツナ、わかめ、味噌	カリフラワー、ブロッコリー、コーン、人参	塩、和風ドレッシング、だし

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



24日 水曜日		お楽しみ会					
------------	--	-------	--	--	--	--	--

♡日本の郷土料理 沖縄県♡【チャンプルー】

チャンプルーとは、沖縄地方で「混ぜこぜにしたもの」の意味で、いろいろな食材を炒めた料理の総称として用いられるようになりました。「ゴーヤーチャンプルー」、「タマナーチャンプルー」のように、メインとなる食材の名をあたまたつけて呼ばれています。マレー語やインドネシア語の「チャンプルー」が由来といわれています。自分の好きな「チャンプルー」を作るのもいいですね！

