

令和2年度

# 7月 給食予定献立表



第1・第2ドリーム保育園  
市来奈緒

日	月	火	水	木	金	土
<p><u>今日の給食のお知らせ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9日(水) - セツ給食</li> <li>14日(火) ... 誕生月お祝い給食</li> <li>18日(土) ... 職員研修のため給食はありません。</li> <li>21日(火) ... 土用の丑の日 うなぎ給食</li> </ul>		<p>1. 鶏飯 甘辛ゴーヤ 野菜のマリネ</p>	<p>2. ごはん 魚のごまみそ焼き スパゲティサラダ あおこのすまし汁</p>	<p>3. 玄米ごはん 魚のカレムニエル にまねぎ ドレッシングサラダ かき玉汁</p>	<p>4. ごはん 小あじの三杯酢漬け 大豆とチーズの マセドアンサラダ 野菜のみそ汁</p>	
		<p>塩きゅうり、りんご 低脂肪牛乳</p>	<p>フルーツヨーグルト</p>	<p>わかめおにぎり 低脂肪牛乳</p>	<p>塩ゆで枝豆、チーズ スキムミルク</p>	
5.	6. 麦ごはん さばの塩焼き きゅうりのスタミナ漬け さつま汁	7. ☆☆☆☆ ごはん 豚肉のパンコリ揚げ 大豆サラダ セツをりめん汁	8. 玄米ごはん チキンカレーライス 白みかみサラダ りんご	9. 黒米ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう とろろのみそ汁	10. 麦ごはん ハニースライスチキン 糸豆腐ほろろ 野菜のみそ汁	11. ごはん 野菜(にっぽり)肉豆腐 ステーキ野菜 かぼちゃのみそ汁
	かぼちゃマフィン 低脂肪牛乳	りんごゼリー 低脂肪牛乳	ぎんこの豆腐団子 低脂肪牛乳	すいか 低脂肪牛乳	ホットドック 低脂肪牛乳	ゆでとうもろこし スキムミルク
12.	13. ごはん 魚のいん粉焼き ごまドレサラダ コーンクリームスープ	14. ☆☆☆☆ お祝いメニュー ごはん タコライス わかめごまスープ バナナ	15. 鶏飯 甘辛ゴーヤ 夏野菜の 甘酢和え	16. 麦ごはん 魚のフライ(手作り) タコライス ごぼうとひじきのサラダ 野菜のみそ汁	17. ごはん きびなごのり塩揚げ オリーブオイルの フレンチサラダ 野菜のみそ汁	18. 午前保育 
	チーズスコーン 低脂肪牛乳	ヨーグルトケーキ 低脂肪牛乳	じゃがもちもち 低脂肪牛乳	塩きゅうり、りんご 低脂肪牛乳	オートミールクッキー 低脂肪牛乳	
19.	20. 麦ごはん らくわの磯辺揚げ ポテトサラダ 野菜のみそ汁	21. ☆土用の丑の日☆ 果産うなぎのひつまぶし コールスローサラダ ゆでとうもろこし わかめスープ	22. ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のごま和え 野菜のみそ汁	23. 海の日 	24. スポーツの日 	25. ごはん 豚肉と野菜の みそ炒め きゅうりとたこの豚汁 すまし汁
	塩ゆで枝豆 チーズ 低脂肪牛乳	グリン野菜 低脂肪牛乳	フルーツヨーグルト			70-ズン(バナナ) スキムミルク
26.	27. 黒米ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ とろろ昆布のすまし汁	28. ごはん 魚と夏野菜の チーズ焼き 野菜のみそ汁 りんご	29. 麦ごはん 豚肉のスタミナ揚げ きゅうりとしらすの 酢の物 野菜のみそ汁	30. ごはん サラダうどん [ふゆこみそ汁]	31. 玄米ごはん 赤魚の煮付け [にまねぎドレッシング] サラダ わかめみそ汁	<p>鶏飯 (は奄美大島の郷土料理です。給食室で鶏がらからだしをとってスープを作ります。具沢山の鶏飯、楽しみにしててください!!)</p> <p>。。。。。。</p>
	ピザトースト 低脂肪牛乳	ゆかりおにぎり 低脂肪牛乳	すいか 低脂肪牛乳	塩きゅうり、おにぎり 低脂肪牛乳	[にまねぎ] 低脂肪牛乳	



うなぎの水揚げ量日本一は鹿児島で、日本全体の半分以上を占めています。ドリームでは毎年、鹿児島の新鮮なうなぎを魚やさんから購入し、ひつまぶしにしておいしく味わっています。土用は季節の変わり目で、体調をくづれやすくなるので、うなぎのパワーをつけて、元気に乗りこえましょう!



甘辛ゴーヤ  
スライスしたゴーヤに片栗粉をまいて揚げる、砂糖としょうゆ同量ずつのたれをからめにメニューですが、ゴーヤが苦手な子もおかわりすまいます。大きめのものを選ぶと、苦味が少ないそうですよ。