



7月の給食



7日 七夕祭り★
15日 お弁当の日★
31日 お誕生日会★

ますます暑くなってきましたね。

水分補給はばっちりですか？

久世西保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	肉うどん 小芋煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
2	木	コロッケ 酢の物 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ じゃこ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	オレンジジュース アイスクリーム
3	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
4	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
6	月	チキンライス ウインナー フルーツサラダ 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ウインナー きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
7	火	シーチキンのじゃが芋煮 酢の物 チーズ 豆腐とわかめのみそ汁	じゃが芋 シーチキン きゅうり きゃべつ 卵 砂糖 しょうゆ 豆腐 わかめ みそ チーズ	おせんべい 煮干し 牛乳
8	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 じゃこ きゅうり きゃべつ じ 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し 牛乳
9	木	シーチキンフリッター チーズ 酢の物 みそ汁	れんこん シーチキン 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ 油揚げ チーズ 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	おせんべい 煮干し オレンジジュース
10	金	カレーライス 果物 ハムともやしのごまマヨ和え みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん ハム もやし マヨネーズ きゅうり きゃべつ ごま パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 麩 わかめ	ヨーグルト ラムネ
11	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
13	月	揚げしゅうまい 春雨サラダ チーズ ひじき五目煮 みそ汁	しゅうまい 春雨 卵 きゅうり にんじん チーズ ひじき 五目豆 油揚げ 麩 わかめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
14	火	チンジャオロース 酢の物 みそ汁 果物	牛薄切り たけのこ ピーマン 小芋 チーズ 麩 わかめ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ 片栗粉 きゃべつ きゅうり じゃこ	黒蜜きなこがけバナナ 牛乳
15	水	お弁当	いただきます〜す♪	バームクーヘン 煮干し 牛乳
16	木	コロッケ 酢の物 果物 みそ汁	コロッケ きゅうり きゃべつ じゃこ ミカン缶 砂糖 しょうゆ 酢 みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
17	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
18	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
21	火	チキンライス ウインナー フルーツサラダ 果物 人参スープ	ささみミンチ 玉ねぎ 人参 ウインナー きゅうり きゃべつ じゃが芋 りんご マヨネーズ ケチャップ ソース 砂糖 しょうゆ 酢	手作りドーナツ 煮干し 牛乳
22	水	肉うどん ひじき五目煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ かぼちゃ きゃべつ きゅうり じゃこ 砂糖 しょうゆ みりん ちくわ ごま ごま油	おせんべい 煮干し 牛乳
23	木	サケのフライ 酢の物 チーズ みそ汁	サケ 玉ねぎ 卵 チーズ じゃが芋 みそ にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 かぼちゃ マヨネーズ パン粉	フルーツポンチ
24	金	カレーライス 酢の物 みそ汁 果物	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 麩 わかめ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト ラムネ
25	土	チャーハン ウインナー みそ汁	玉ねぎ にんじん 卵 ウインナー 麩 わかめ しょうゆ みそ	
27	月	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 人参入り卵汁	から揚げ にんじん じゃが芋 きゅうり キャベツ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みかん缶 卵 りんご	ビスケット 煮干し 牛乳
28	火	野菜と豆腐のけんちん煮 酢の物 ウインナー みそ汁	れんこん ごぼう 豆腐 きゅうり きゃべつ 油揚げ ウインナー 麩 わかめ みそ 酢 砂糖 しょうゆ	バナナ 牛乳
29	水	きつねうどん 小芋煮 酢の物	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ 小芋 じゃこ きゅうり きゃべつ じ 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
30	木	ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 人参スープ	合挽きミンチ 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ にんじん じゃが芋 かぼちゃ ミカン缶 パン粉 マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢	ビスケット 煮干し オレンジジュース
31	金	ちらし寿司 ごま和え 卵汁	かんぴょう しいたけ 三度豆 にんじん 卵 きゅうり きゃべつ ごま チェリー 缶 砂糖 しょうゆ 酢	ヨーグルト ラムネ

* 10時のおやつは、ヤクルトです。 * 仕入れ等の都合により、献立が多少異なる場合がありますがご了承下さい。

栄養ワンポイントアドバイス ~夏野菜について~

この季節、おいしい野菜がたくさん出てきます!!! 今回は、夏野菜についてお話します。

夏野菜は、1年中食べられるものがほとんどです。しかし!!!!この野菜たちにもちゃんと旬があるんですよ♪

夏野菜には、きゅうり トマト ピーマン レタス ナス すいか とうもろこし などがあります。

この野菜たちには、『余分な熱をとる』『のどを潤す』など、ビタミン・ミネラルを含んでいます!

野菜をたくさん食べて、水分補給もしっかりして、夏に負けない元気な体をつくりましょう♪

