



# 7月の給食



2日 老人七夕まつり★  
7日 七夕祭り★  
21日 お弁当の日★  
30日 お誕生会★

たくさん水分とっていますか??

夏バテに気をつけて、夏を乗り越えましょう★

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	木	木の葉どんぶり しめじのごま和え チーズ 春雨中華風スープ	玉ねぎ かまぼこ 卵 しめじ きゅうり きゃべつ チーズ 砂糖 しょうゆ ごま 春雨 しいたけ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
2	金	肉うどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん 牛薄切り 卵 青ねぎ じゃこ きゅうり きゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ	ヨーグルト ラムネ
3	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	
5	月	チキンライス ミートボール 酢の物 果物 みそ汁	鶏ささみミンチ 玉ねぎ にんじん ケチャップ ソース しょうゆ ミートボール きゃべつ きゅうり じゃこ 酢 砂糖	ビスケット 煮干し 牛乳
6	火	シーキチンのじゃがいも煮 ウインナー ハムともやしのごまマヨ和え 卵汁	じゃがいも シーキチン みりん 砂糖 しょうゆ ウインナー ハム もやし ごま マヨネーズ きゃべつ きゅうり にんじん たまご	黒みつきな粉がけバナナ 牛乳
7	水	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 パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
8	木	きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物	生うどん 油揚げ ちくわ ごま みりん 砂糖 しょうゆ ごま油 きゃべつ きゅうり じゃこ	ビスケット 煮干し りんごジュース
9	金	揚げしゅうまい かぼちゃサラダ ウインナー 八宝汁	しゅうまい かぼちゃ じゃがいも にんじん きゃべつ きゅうり ウインナー しいたけ 玉ねぎ かまぼこ 砂糖 しょうゆ 酢	ヨーグルト ラムネ
10	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	
12	月	チャーハン 小芋煮 酢の物 野菜のみそ汁	ベーコン 玉ねぎ にんじん 卵 砂糖 塩 しょうゆ 小芋 みりん きゃべつ きゅうり 油揚げ 大根 さつま揚げ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
13	火	コロッケ 春雨サラダ 果物 みそ汁	コロッケ 春雨 きゃべつ きゅうり にんじん 卵 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
14	水	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 パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	バームクーヘン 煮干し 牛乳
15	木	五目うどん ひじき五目煮 ツナサラダ	生うどん かまぼこ きゃべつ しめじ 玉ねぎ にんじん ひじき 五目豆 油揚げ きゅうり ツナ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット 煮干し りんごジュース
16	金	ハンバーグ 酢の物 果物 人参入り卵汁	合びきミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 きゃべつ きゅうり じゃこ ミカン缶 しょうゆ 砂糖	ヨーグルト ラムネ
17	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	
20	火	シーキチンのじゃがいも煮 ウインナー ハムともやしのごまマヨ和え 卵汁	じゃがいも シーキチン みりん 砂糖 しょうゆ ウインナー ハム もやし ごま マヨネーズ きゃべつ きゅうり にんじん たまご	バナナ 牛乳
21	水	お弁当の日	赤色・緑色・黄色3色入っているかな?	ビスケット 牛乳 煮干し
22	木	きつねうどん ちくわ炒め煮 酢の物	生うどん 油揚げ ちくわ ごま みりん 砂糖 しょうゆ ごま油 きゃべつ きゅうり じゃこ	おせんべい 煮干し りんごジュース
23	金	鶏のからあげ フルーツサラダ 人参入りスープ 果物	からあげ じゃがいも きゃべつ きゅうり にんじん 砂糖 しょうゆ 酢 ミカン缶	ヨーグルト ラムネ
24	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	
26	月	チャーハン 小芋煮 酢の物 野菜のみそ汁	ベーコン 玉ねぎ にんじん 卵 砂糖 塩 しょうゆ 小芋 みりん きゃべつ きゅうり 油揚げ 大根 さつま揚げ みそ	ビスケット 煮干し 昆布 牛乳
27	火	コロッケ 春雨サラダ 果物 みそ汁	コロッケ 春雨 きゃべつ きゅうり にんじん 卵 砂糖 しょうゆ みりん ごま油 酢 麩 わかめ みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
28	水	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 パン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょうゆ	ビスケット 煮干し 牛乳
29	木	五目うどん かぼちゃ煮 酢の物	生うどん かまぼこ きゃべつ しめじ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ じゃこ きゅうりきゃべつ 砂糖 しょうゆ みりん かぼちゃ	バームクーヘン 煮干し りんごジュース
30	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	しいたけ かんぴょう にんじん きゃべつ きゅうり ごま 卵 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ヨーグルト ラムネ
31	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	

\* 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 土用の丑の日について～

【丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない】

という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食♪  
立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを  
土用の丑の日と呼んでいます★  
ウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています!!  
丑の日にはウナギを食べて夏を乗り切りましょう!!

