

7月の給食



17日 お弁当の日★
26日 お誕生日会★

ぐぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ	
1	月	ごはん 伊勢アスパゲティ しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 わかめ しめじ きゅうり キャベツ ごしあん 寒天 さとう しょうゆ ごま みそ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【水ようかん・牛乳】	
2	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 卵 ちくわ 玉ねぎ 人参 わかめ 油揚げ きゅうり キャベツ ひじき 牛乳 ホットケーキミックス さとう す ごま しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【ひじきドーナツ・牛乳】	
3	水	ひじきごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ひじき 人参 きゅうり キャベツ じゃこ チーズ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳	
4	木	ごはん 白身魚の煮付け 納豆和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ 納豆 みかん缶 リンゴジュース 寒天 ソフトクリーム 砂糖 しょうゆ みりん みそ	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【みかんゼリー】	
5	金	カレーライス わかめの酢の物 パン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり わかめ パン缶 牛乳 さとう しょうゆ す 加レールウ ソース ケチャップ	ビスケット ラムネ 牛乳	
6	土	そぼろ丼 ほうれん草ごま和え 豆腐のみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 ほうれん草 人参 油揚げ 豆腐 牛乳 さとう しょうゆ ごま みそ	おせんべい ラムネ 牛乳	
8	月	ごはん 豚のしょうが焼き フルーツサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが じゃがいも きゅうり リンゴ わかめ 豆腐 卵 牛乳 ホットケーキミックス さとう しょうゆ す マヨネーズ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】	
9	火	ごはん 鶏のからあげ 小松菜の卵とじ 野菜のみそ汁	米 鶏肉 しょうが 小松菜 油揚げ 卵 人参 玉ねぎ わかめ 牛乳 フルーツの素 さとう しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【フルーツ】	
10	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 切干大根の中華風サラダ	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ 小芋 切干大根 ほうれん草 人参 牛乳 さとう しょうゆ す みりん ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳	
11	木	ごはん ひじきの天ぷら マカロニサラダ 人参スープ	米 人参 玉ねぎ ひじき コーン 卵 マカロニ キャベツ きゅうり みかん缶 リンゴジュース 寒天 ソフトクリーム さとう しょうゆ 小麦粉 す しお マヨネーズ	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【みかんゼリー】	
12	金	カレーライス えのきのごま和え パン缶 豆腐とわかめのスープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり えのき 豆腐 わかめ 牛乳 パン缶 さとう しょうゆ ごま 加レールウ ソース ケチャップ	おせんべい ラムネ 牛乳	
13	土	※調理室一斉消毒のため、お弁当を持参いただきますようお願いいたします			ビスケット ラムネ 牛乳
15	月	★祝日★		海の日	
16	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 卵 ちくわ 玉ねぎ 人参 わかめ 油揚げ きゅうり キャベツ ひじき 牛乳 ホットケーキミックス さとう す ごま しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【ひじきドーナツ・牛乳】	
17	水	★お弁当の日★			おせんべい ラムネ 牛乳
18	木	ごはん 白身魚のフライ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 卵 パン粉 小麦粉 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ わかめ 納豆 みかん缶 リンゴジュース 寒天 ソフトクリーム 砂糖 しょうゆ みりん みそ	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【みかんゼリー】	
19	金	カレーライス わかめの酢の物 パン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ きゅうり わかめ パン缶 牛乳 さとう しょうゆ す 加レールウ ソース ケチャップ	ビスケット ラムネ 牛乳	
20	土	そぼろ丼 ほうれん草ごま和え 豆腐のみそ汁	米 鶏ミンチ 卵 ほうれん草 人参 油揚げ 豆腐 牛乳 さとう しょうゆ ごま みそ	おせんべい ラムネ 牛乳	
22	月	ごはん 豚のしょうが焼き フルーツサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが じゃがいも きゅうり リンゴ わかめ 豆腐 卵 牛乳 ホットケーキミックス さとう しょうゆ す マヨネーズ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】	
23	火	ごはん 鶏のからあげ 小松菜の卵とじ 野菜のみそ汁	米 鶏肉 しょうが 小松菜 油揚げ 卵 人参 玉ねぎ わかめ 牛乳 フルーツの素 さとう しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【フルーツ】	
24	水	ごはん 肉うどん 小芋の煮物 切干大根の中華風サラダ	米 生うどん 牛肉 卵 ねぎ 小芋 切干大根 ほうれん草 人参 牛乳 さとう しょうゆ す みりん ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳	
25	木	ごはん ひじきの天ぷら マカロニサラダ 人参スープ	米 人参 玉ねぎ ひじき コーン 卵 マカロニ キャベツ きゅうり みかん缶 リンゴジュース 寒天 ソフトクリーム さとう しょうゆ 小麦粉 す しお マヨネーズ	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【みかんゼリー】	
26	金	ちらし寿司 えのきのごま和え 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう 卵 豆腐 人参 キャベツ きゅうり えのき 牛乳 ホットケーキミックス ココア さとう しょうゆ しお みそ ごま	★手作りおやつ★ 【パステーカーキ・牛乳】	
27	土	★保育参観(幼児クラス)・親子教室(乳児クラス)★			
29	月	ごはん 伊勢アスパゲティ しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 スパゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 わかめ しめじ きゅうり キャベツ ごしあん 寒天 さとう しょうゆ ごま みそ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【水ようかん・牛乳】	
30	火	ごはん 高野豆腐の卵とじ 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 卵 ちくわ 玉ねぎ 人参 わかめ 油揚げ きゅうり キャベツ ひじき 牛乳 ホットケーキミックス さとう す ごま しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ 【ひじきドーナツ・牛乳】	
31	水	ひじきごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 生うどん 油揚げ 卵 ねぎ ひじき 人参 きゅうり キャベツ じゃこ チーズ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳	

暑さが増して、夏がすぐそこまでやってきました。畑からトマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜がたくさん収穫されています！

夏野菜は水分やカリウムをたくさん含んでいるものが多く、体にこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

今年も夏野菜をしっかり食べ、夏バテを予防して夏を乗り越えていきましょう！そして、手洗いをしっかりと、食中毒予防をしましょう。