



# 7月の給食



17日 お弁当の日★

26日 お誕生日会★

ますます暑くなってきましたね。

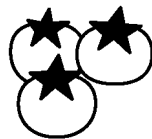
水分補給はばっちりですか??

くげにし保育園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 みそ汁	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 麩 わかめ みそ りんご	★手作りおやつ★ 【どらやき】
2	火	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン チーズ 春雨 きゅうり にんじん たまご 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 酢 みそ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
3	水	肉うどん 油揚げの酢の物 小芋煮	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ きゅうり きゃべつ 小芋 卵 ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳
4	木	豆腐と野菜のけんちん煮 しめじのごま和え 人参スープ	豆腐 ごぼう にんじん ちくわ 卵 しめじ きゅうり きゃべつ ごま 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
5	金	カレーライス 果物 酢の物 みそ汁	牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ 卵 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
6	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	
8	月	そぼろどんぶり じゃこの酢の物 果物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	鶏ささみミンチ たまご きゃべつ きゅうり じゃこ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 チェリー缶 砂糖 しょうゆ みりん 土しょうが みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
9	火	すき焼き風煮込み ツナサラダ チーズ みそ汁	牛薄切り肉 じゃが芋 にんじん 糸こんにゃく ツナ缶 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ ごま油 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【アップルパイ】
10	水	きつねうどん じゃこの酢の物 ちくわ炒め煮	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ きゅうり きゃべつ じゃこ ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ みりん しょうゆ 酢	おせんべい 煮干し 牛乳
11	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ じゃが芋 きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 パン粉 卵 小麦粉 みそ	★手作りおやつ★ 【オレンジゼリー】
12	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
13	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	
16	火	シーチキンのじゃが芋煮 チーズ 春雨サラダ みそ汁	じゃが芋 シーチキン チーズ 春雨 きゅうり にんじん たまご 麩 わかめ しょうゆ 砂糖 酢 みそ みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
17	水	<b>お弁当の日</b> <b>どんなおかずがはいつているかな??</b>		★手作りおやつ★
18	木	豆腐と野菜のけんちん煮 しめじのごま和え 人参スープ	豆腐 ごぼう にんじん ちくわ 卵 しめじ きゅうり きゃべつ ごま 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【アイスパフェ】
19	金	カレーライス 果物 みそ汁 ハムともやしのごまマヨ和え	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 もやし ハム マヨネーズ	ヨーグルト ラムネ
20	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	
22	月	そぼろどんぶり じゃこの酢の物 果物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	鶏ささみミンチ たまご きゃべつ きゅうり じゃこ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 チェリー缶 砂糖 しょうゆ みりん 土しょうが みそ	おせんべい 煮干し 牛乳
23	火	すき焼き風煮込み ツナサラダ チーズ みそ汁	牛薄切り肉 じゃが芋 にんじん 糸こんにゃく ツナ缶 きゅうり きゃべつ チーズ 麩 わかめ みそ ごま油 砂糖 しょうゆ みりん	★手作りおやつ★ 【黒蜜きなこがけバナナ】
24	水	きつねうどん じゃこの酢の物 ちくわ炒め煮	生うどん 油揚げ 卵 青ねぎ きゅうり きゃべつ じゃこ ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ みりん しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
25	木	サケのフライ フルーツサラダ 果物 みそ汁	サケ じゃが芋 きゅうり きゃべつ にんじん りんご みかん缶 麩 わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 パン粉 卵 小麦粉 みそ	★手作りおやつ★ 【オレンジゼリー】
26	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	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 豆腐 みそ	ヨーグルト ラムネ
27	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	
29	月	鶏のから揚げ フルーツサラダ 果物 みそ汁	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 麩 わかめ みそ りんご	★手作りおやつ★ 【どらやき】
30	火	さばのみそ煮 油揚げの酢の物 豆腐の中華風スープ	さば きゃべつ きゅうり 油揚げ 豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ	おせんべい 煮干し 牛乳
31	水	肉うどん 油揚げの酢の物 小芋煮	生うどん 牛薄切り肉 油揚げ きゅうり きゃべつ 小芋 卵 ねぎ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	ビスケット 煮干し 牛乳

\* 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 ～夏バテ防止について～



暑さが厳しくなってくると、夏バテとよく耳にしますね！

夏バテは、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、  
元気がなくなったり、ひどくなると病気になってしまいますことあります！！

元気に夏を乗り切るために……

『朝ごはんをしっかり食べ、冷たいものの飲みすぎに気を付け、夏野菜をたっぷり食べて  
冷房に気を付け、そして食中毒に気を付けましょう！！』



これから夏本番です！！元気に登園してきてくださいネ♪