



7月の給食



16日 お弁当の日★
25日 お誕生日会★

暑くなってきましたね!!夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう♪

くげにし保育園 (922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料	3時のおやつ
1	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 油揚げ きゃべつ きゅうり 豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん しょうが みそ 酢	バナナ
2	水	肉うどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	うどん 牛薄切り ねぎ たまご かぼちゃ じゃこ きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 煮干し 牛乳
3	木	シーチキンのじゃがいも煮 チーズ マカロニサラダ にんじんスープ	じゃがいも ツナ缶 チーズ マカロニ きゃべつ きゅうり にんじん たまご マヨネーズ 砂糖 しょうゆ みりん 酢	★手作りおやつ★ アメリカンドッグ
4	金	カレーライス ツナサラダ 果物 たまごスープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも ツナ缶 きゃべつ きゅうり パイン缶 たまご 砂糖 しょうゆ ケチャップ 酢 ごま油	ヨーグルト ラムネ
5	土	鶏ミンチの炊き込みご飯 スクランブルエッグ みそ汁	鶏ささみミンチ にんじん たまご ふ わかめ みそ しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
7	月	そばろどんぶり 油揚げの酢の物 果物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	鶏ささみミンチ 油揚げ きゃべつ きゅうり たまねぎ みかん缶 じゃがいも にんじん しょうが 砂糖 しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★
8	火	サケフライ ポテトサラダ 果物 みそ汁	サケ じゃがいも きゅうり きゃべつ みかん缶 ふ わかめ マヨネーズ 砂糖 しょうゆ 酢 パン粉 たまご 小麦粉 みそ	★手作りおやつ★ どら焼き
9	水	きつねうどん 干切り大根の煮物 じゃこの酢の物	油揚げ にんじん じゃこ きゃべつ きゅうり ねぎ うどん たまご 砂糖 しょうゆ みりん 切干大根	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
10	木	すき焼き風煮込み チーズ ツナサラダ みそ汁	牛薄切り肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 糸こんにゃく チーズ ツ ナ缶 きゅうり きゃべつ ふ わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	アイスクリーム
11	金	カレーライス 果物 豆腐サラダ にんじんスープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも 豆腐 レタス きゅうり ベーコン ケチャップ しょうゆ 砂糖 ルー しょうゆ ごま油	ヨーグルト ラムネ
12	土	ツナの炊き込みご飯 ウインナー みそ汁	ツナ缶 にんじん ウインナー ふ わかめ しょうゆ みりん みそ	おせんべい ラムネ 煮干し 牛乳
14	月	鶏のから揚げ ポテトサラダ 果物 みそ汁	から揚げ じゃがいも にんじん きゅうり きゃべつ みかん缶 ふ わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
15	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 油揚げ きゃべつ きゅうり 豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん しょうが みそ 酢	★手作りおやつ★ プリン
16	水	☆お弁当の日☆	なにがはいっているかな???	おせんべい ラムネ 煮干し 牛乳
17	木	豆腐と野菜のけんちん煮 春雨サラダ みそ汁	豆腐 ごぼう しいたけ ちくわ 糸こんにゃく にんじん 春雨 たまご きゅうり きゃべつ ふ わかめ 砂糖 しょうゆ みりん みそ あげ	★手作りおやつ★ ゼリー
18	金	カレーライス ツナサラダ 果物 たまごスープ	牛ミンチ たまねぎ にんじん じゃがいも ツナ缶 きゃべつ きゅうり パイン缶 たまご 砂糖 しょうゆ ケチャップ 酢 ごま油	ヨーグルト ラムネ
19	土	鶏ミンチの炊き込みご飯 スクランブルエッグ みそ汁	鶏ささみミンチ にんじん たまご ふ わかめ みそ しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
22	火	そばろどんぶり 油揚げの酢の物 果物 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	鶏ささみミンチ 油揚げ きゃべつ きゅうり たまねぎ じゃがいも にんじん しょうが 砂糖 しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ どら焼き
23	水	きつねうどん 干切り大根の煮物 じゃこの酢の物	油揚げ にんじん じゃこ きゃべつ きゅうり ねぎ うどん たまご 砂糖 しょうゆ みりん 切干大根	おせんべい ラムネ 煮干し 牛乳
24	木	すき焼き風煮込み チーズ ツナサラダ みそ汁	牛薄切り肉 じゃがいもにんじん たまねぎ 糸こんにゃく チーズ ツナ缶 きゅうり きゃべつ ふ わかめ みそ 砂糖 しょうゆ みりん	アイスクリーム
25	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	かんぴょう 干しいたけ にんじん 三度豆 きゅうり きゃべつ チェリー缶 豆腐 みそ 砂糖 しょうゆ 酢 みりん ごま	ヨーグルト ラムネ
26	土	ツナの炊き込みご飯 ウインナー みそ汁	ツナ缶 にんじん ウインナー ふ わかめ しょうゆ みりん みそ	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
28	月	鶏のから揚げ ポテトサラダ 果物 みそ汁	から揚げ じゃがいも にんじん きゅうり きゃべつ みかん缶 ふ わかめ 砂糖 しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	おせんべい ラムネ 煮干し 牛乳
29	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 油揚げ きゃべつ きゅうり 豆腐 玉ねぎ にんじん しいたけ かまぼこ 砂糖 しょうゆ みりん しょうが みそ 酢	バナナ
30	水	肉うどん かぼちゃ煮 じゃこの酢の物	うどん 牛薄切り ねぎ たまご かぼちゃ じゃこ きゅうり きゃべつ 酢 砂糖 しょうゆ みりん	ビスケット ラムネ 煮干し 牛乳
31	木	豆腐と野菜のけんちん煮 春雨サラダ みそ汁	豆腐 ごぼう ちくわ 油揚げ 糸こんにゃく にんじん 春雨 たまご しいたけきゅうり きゃべつ ふ わかめ 砂糖 しょうゆ みりん みそ	★手作りおやつ★ アメリカンドッグ

★10時のおやつは、ヤクルトです。

栄養ワンポイントアドバイス ～水分補給について～

暑くなると、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されます!!
正しい水分補給の仕方をご紹介します!

- ①汗をかく前に水分補給。
- ②のどが渇く前に水分補給。
- ③汗を書いた後に水分補給。

飲むもの、飲み方も、牛乳・ジュースではなく、お水かお茶をコップ1杯飲みましょう!!
水分補給をしっかりと、元気に夏を乗り越えてくださいね!!

