

7月の給食



15日 お弁当の日★
31日 お誕生日会★

暑い夏がやってきました!!

夏バテや熱中症にならないように、しっかりご飯を食べて元気に登園しましょう!

くぜにし保育園[922-0007]

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	水	ごはん 肉うどん 小羊の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり 小羊 しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し カルピス
2	木	ごはん さばのみそ煮 大根サラダ 豆腐の中華スープ	米 さば しょうが 大根 にんじん きゅうり 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ バナナ レーズン しょうゆ みそ さとう みりん ホットケーキの素 卵 牛乳	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ】
3	金	カレーライス 果物 ツナサラダ にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ツナ パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ヨーグルト ラムネ
4	土	わかめごはん ウィンナー 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん わかめ じゃこ ウィンナー しょうゆ みりん みそ さとう しお	ビスケット 煮干し 牛乳
6	月	ごはん ミートパグチー スクランブルエッグ えのきのごま和え 野菜のみそ汁	米 豚ミンチ スパゲチー 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり キャベツ 卵 ホットケーキの素 レーズン ケチャップ さとう しょうゆ みそ ごま 牛乳	★手作りおやつ★ 【ドーナツ】
7	火	そぼろ丼 豆腐サラダ 果物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米 卵 鶏ミンチ にんじん きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 レタス チェリー缶 みかん缶 寒天 グレープジュース リンゴジュース みそ しょうゆ みりん さとう	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
8	水	ごはん きつねうどん 切り干し大根の煮物 じゃこの酢の物 チーズ	米 うどん 油揚げ ねぎ 卵 じゃこ キャベツ きゅうり 切干大根 油揚げ にんじん チーズ しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
9	木	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 しめじと油揚げのみそ汁	米 合びき肉 玉ねぎ にんじん かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり しめじ 油揚げ みかん缶 パン粉 卵 みそ さとう す しお マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【きなこパン】
10	金	カレーライス マカロニサラダ 果物 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり キャベツ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ す マヨネーズ しお	ヨーグルト ラムネ
11	土	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 野菜のみそ汁	米 ひじき 油揚げ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ さとう しょうゆ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
13	月	チャーハン ちくわの炒め煮 果物 ごま和え えのきと油揚げのみそ汁	米 ベーコン 卵 玉ねぎ にんじん ちくわ きゅうり キャベツ えのき 油揚げ チェリー缶 こしあん ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう しお みそ ごま ごま油	★手作りおやつ★ 【あんこ入りホットケーキ】
14	火	ごはん 鶏のから揚げ 果物 じゃこの酢の物 野菜のみそ汁	米 鶏肉 にんじん 玉ねぎ わかめ みかん缶 じゃこ きゅうり キャベツ 片栗粉 す さとう しょうゆ みそ しお	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
15	水	★お弁当の日★ 何がはいつてるかな??		おせんべい 煮干し 牛乳
16	木	ごはん さばのみそ煮 大根サラダ 豆腐の中華スープ	米 さば しょうが 大根 にんじん きゅうり 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ バナナ レーズン しょうゆ みそ さとう みりん ホットケーキの素 卵 牛乳	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ】
17	金	カレーライス 果物 ツナサラダ にんじんスープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ツナ パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース ごま	ヨーグルト ラムネ
18	土	わかめごはん ウィンナー 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ にんじん わかめ じゃこ ウィンナー しょうゆ みりん みそ さとう しお	ビスケット 煮干し 牛乳
20	月	★祝日★ ★海の日★		
21	火	そぼろ丼 豆腐サラダ 果物 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米 卵 鶏ミンチ にんじん きゅうり 玉ねぎ じゃが芋 豆腐 レタス チェリー缶 みかん缶 寒天 グレープジュース リンゴジュース みそ しょうゆ みりん さとう	★手作りおやつ★ 【フルーツポンチ】
22	水	ごはん きつねうどん 切り干し大根の煮物 じゃこの酢の物 ウィンナー	米 うどん 油揚げ ねぎ 卵 じゃこ キャベツ きゅうり 切干大根 油揚げ にんじん ウィンナー しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し 牛乳
23	木	ごはん ハンバーグ かぼちゃサラダ 果物 しめじと油揚げのみそ汁	米 合びき肉 玉ねぎ にんじん かぼちゃ じゃが芋 キャベツ きゅうり しめじ 油揚げ みかん缶 パン粉 卵 みそ さとう す しお マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【きなこパン】
24	金	カレーライス マカロニサラダ 果物 卵スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ にんじん マカロニ きゅうり キャベツ 卵 パイン缶 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ す マヨネーズ しお	ヨーグルト ラムネ
25	土	炊き込みごはん かぼちゃの煮物 野菜のみそ汁	米 ひじき 油揚げ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ さとう しょうゆ みそ	ビスケット 煮干し 牛乳
27	月	チャーハン ちくわの炒め煮 果物 ごま和え えのきと油揚げのみそ汁	米 ベーコン 卵 玉ねぎ にんじん ちくわ きゅうり キャベツ えのき 油揚げ チェリー缶 こしあん ホットケーキの素 牛乳 しょうゆ さとう しお みそ ごま ごま油	★手作りおやつ★ 【あんこ入りホットケーキ】
28	火	ごはん コロッケ 果物 じゃこの酢の物 野菜のみそ汁	米 コロッケ 玉ねぎ にんじん わかめ みかん缶 じゃこ きゅうり キャベツ す さとう しょうゆ みそ	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
29	水	ごはん 肉うどん 小羊の煮物 油揚げの酢の物	米 うどん 牛肉 ねぎ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり 小羊 しょうゆ さとう す みりん	おせんべい 煮干し カルピス
30	木	ごはん さばのみそ煮 大根サラダ 豆腐の中華スープ	米 さば しょうが 大根 にんじん きゅうり 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ バナナ レーズン しょうゆ みそ さとう みりん ホットケーキの素 卵 牛乳	★手作りおやつ★ 【バナナケーキ】
31	金	ちらし寿司 ごま和え 果物 豆腐のみそ汁	米 しいたけ かんぴょう にんじん 三度豆 卵 チェリー缶 キャベツ きゅうり 豆腐 みそ しょうゆ さとう みりん す ごま	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。



～夏を乗り切る夏野菜～



夏野菜には、夏を乗り切るための栄養が豊富です!!

代表的な夏野菜には、《きゅうり》《トマト》《なす》《かぼちゃ》《ピーマン》《とうもろこし》などがあり色が濃いのが特徴です。

食欲が落ちるこの季節、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します。

含まれている栄養素や効能は、免疫力アップや抗酸化作用があり、また汗で失われる水分やカリウムもたくさん含んでいるので、夏にぴったりです!

夏野菜をいっぱい食べて夏を元気に過ごしましょう☆

