

2017年(平成29年度)

7月の給食



12日 お弁当の日★
28日 お誕生日会★

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	土	じゃこごはん ポテサラダ 人参スープ	米 じゃこ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ 塩 マヨネーズ 酢	おせんべい ラムネ 牛乳
3	月	ごはん 千草焼き チーズ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵 わかめ ほうれん草 キャベツ 納豆 チーズ ピーマン 豚ミンチ ビーマン えのき 桜えび さとう 塩 しょうゆ みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ピーマン・お茶】
4	火	肉どんぶり 大根サラダ 野菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン 大根 じゃこ きゅうり わかめ じゃが芋 チーズ 卵 小麦粉 さとう しょうゆ みりん みそ 塩	★手作りおやつ★ 【ボンデケージョ・牛乳】
5	水	ひじきごはん きつねうどん ハムサラダ チーズ	米 生うどん ひじき 油揚げ 人参 ネギ 卵 ハム キャベツ きゅうり チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん 酢	ビスケット ラムネ 牛乳
6	木	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	米 白身魚 生姜 ほうれん草 油揚げ 人参 玉ねぎ じゃが芋 あんこ 寒天 牛乳 さとう しょうゆ ごま みそ みりん	★手作りおやつ★ 【水ようかん・牛乳】
7	金	七夕カレーライス じゃこの酢の物 パン缶 オクラ入り人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パン缶 オクラ 寒天 カルピス オレンジジュース リンゴジュース カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	★手作りおやつ★ 【七夕ゼリー】
8	土	チャーハン マカロニサラダ わかめのスープ	米 玉ねぎ 人参 ベーコン 卵 キャベツ きゅうり マカロニ わかめ 牛乳 さとう 塩 酢 マヨネーズ しょうゆ	おせんべい ラムネ 牛乳
10	月	ごはん 揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 豆腐の中華スープ	米 揚げしゅうまい 玉ねぎ 人参 豆腐 かまぼこ しいたけ かぼちゃ じゃが芋 きゅうり キャベツ 焼きそば 豚肉 キャベツ さとう しょうゆ 酢 マヨネーズ 塩	★手作りおやつ★ 【焼きそば・お茶】
11	火	ごはん からあげ トマト ツナサラダ しめじと油揚げのみそ汁	米 鶏肉 生姜 しめじ 油揚げ ツナ じゃが芋 キャベツ ソフトクリーム 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ 塩 片栗粉	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
12	水	★お弁当の日★		ビスケット ラムネ 牛乳
13	木	ごはん ハンバーグ ユールローサラダ 野菜のみそ汁	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 ハン粉 コーン キャベツ きゅうり わかめ ロールパン きな粉 牛乳 さとう しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	★手作りおやつ★ 【きな粉パン・牛乳】
14	金	カレーライス えのきのごま和え パン缶 春雨スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 えのき きゅうり キャベツ パン缶 春雨 牛乳 カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
15	土	じゃこごはん ポテサラダ 人参スープ	米 じゃこ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ 塩 マヨネーズ 酢	ビスケット ラムネ 牛乳
17	月	★祝日★		
18	火	肉どんぶり 大根サラダ 野菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン 大根 じゃこ きゅうり わかめ じゃが芋 チーズ 卵 小麦粉 さとう しょうゆ みりん みそ 塩	★手作りおやつ★ 【ボンデケージョ・牛乳】
19	水	ひじきごはん きつねうどん ハムサラダ チーズ	米 生うどん ひじき 油揚げ 人参 ネギ 卵 ハム キャベツ きゅうり チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん 酢	おせんべい ラムネ 牛乳
20	木	ごはん 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	米 白身魚 生姜 ほうれん草 油揚げ 人参 玉ねぎ じゃが芋 あんこ 寒天 牛乳 さとう しょうゆ ごま みそ みりん	★手作りおやつ★ 【水ようかん・牛乳】
21	金	カレーライス じゃこの酢の物 パン缶 オクラ入り人参スープ	米 牛ミンチ じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ パン缶 オクラ 寒天 カルピス オレンジジュース リンゴジュース カレールー ケチャップ さとう しょうゆ ソース す マヨネーズ	ビスケット ラムネ 牛乳
22	土	チャーハン マカロニサラダ わかめのスープ	米 玉ねぎ 人参 ベーコン 卵 キャベツ きゅうり マカロニ わかめ 牛乳 さとう 塩 酢 マヨネーズ しょうゆ	おせんべい ラムネ 牛乳
24	月	ごはん 揚げしゅうまい かぼちゃサラダ 豆腐の中華スープ	米 揚げしゅうまい 玉ねぎ 人参 豆腐 かまぼこ しいたけ かぼちゃ じゃが芋 きゅうり キャベツ 焼きそば 豚肉 キャベツ さとう しょうゆ 酢 マヨネーズ 塩	★手作りおやつ★ 【焼きそば・お茶】
25	火	ごはん からあげ トマト ツナサラダ しめじと油揚げのみそ汁	米 鶏肉 生姜 しめじ 油揚げ ツナ じゃが芋 キャベツ ソフトクリーム 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ 塩 片栗粉	★手作りおやつ★ 【ソフトクリーム】
26	水	ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 油揚げの酢の物	米 生うどん 牛肉 ネギ 卵 油揚げ キャベツ きゅうり 切干大根 人参 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
27	木	ごはん ハンバーグ ユールローサラダ 野菜のみそ汁	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 ハン粉 コーン キャベツ きゅうり わかめ ロールパン きな粉 牛乳 さとう しょうゆ 酢 マヨネーズ みそ	★手作りおやつ★ 【きな粉パン・牛乳】
28	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 人参 三度豆 かんぴょう 卵 豆腐 えのき キャベツ きゅうり ごま さとう す 塩 しょうゆ みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
29	土	じゃこごはん ポテサラダ 人参スープ	米 じゃこ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みりん みそ 塩 マヨネーズ 酢	ビスケット ラムネ 牛乳
31	月	ごはん 千草焼き チーズ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 卵 わかめ ほうれん草 キャベツ 納豆 チーズ ピーマン 豚ミンチ ビーマン えのき 桜えび 牛乳 さとう 塩 しょうゆ みりん みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ピーマン・お茶】

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。

トマトやきゅうり、ピーマンなどの夏野菜も収穫の時期になりました！

夏野菜は水分やカリウムを多く含んでるものが多く、身体にこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

暑い夏こそ夏野菜をしっかり食べて、夏バテを防止してくださいね！

また7月はじゃがいも掘りもあります！畑でとれた野菜が給食でたくさんでできますよ☆

