

2018年(平成30年度)

# 7月の給食



18日 お弁当の日★  
27日 お誕生日会★

くぜにし保育園[922-0007]

日	曜	お屋の献立	材料・調味料	3時のおやつ
2	月	ごはん 酢豚 しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 あんこ 寒天 さとう しょうゆ す けチャップ ごま みそ	★手作りおやつ★ 【水ようかん】
3	火	肉どんぶり 油揚げの酢の物 ベーコンとキャベツのスープ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン 卵 油揚げ キャベツ きゅうり ベーコン ウインナー ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【アメリカドック・牛乳】
4	水	ごはん きつねうどん ひじきごはん じゃこ酢の物 チーズ	米 生うどん 油揚げ 卵 ネギ ひじき 人参 じゃこ キャベツ きゅうり 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
5	木	ごはん 白身魚のあんかけ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ビーマン 納豆 ほうれん草 キャベツ わかめ ソフトクリーム みかん缶 寒天 リンゴジュース さとう しょうゆ す みりん みそ ごま油	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【みかんゼリー】
6	金	カレーライス わかめの酢の物 パイン缶 人参スープ	米 牛シチ ジャが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す けチャップ ソース カールウ	ビスケット ラムネ 牛乳
7	土	そばろ丼 ほうれん草ごま和え 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 卵 ほうれん草 油揚げ 玉ねぎ 人参 わかめ ヨーグルト パナ リンゴ みかん缶 みそ さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
9	月	ごはん 生姜焼き ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 ツナ キャベツ きゅうり わかめ フライドポテト 粉チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す みそ ごま油	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・お茶】
10	火	ごはん からあげ フルーツサラダ 野菜のみそ汁	米 鶏肉 りんご キャベツ ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 卵 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ しお マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【プリン】
11	水	ごはん 肉うどん かぼちゃ煮物 切干大根中華風サラダ チーズ	米 生うどん 牛肉 卵 ネギ かぼちゃ 切干大根 ほうれん草 人参 チーズ 牛乳 しょうゆ さとう みりん す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
12	木	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 卵入り人参スープ	米 合びきミンチ 玉ねぎ 人参 おから マカロニ キャベツ きゅうり 卵 ソフトクリーム ロールパン イチゴジャム 牛乳 さとう しょうゆ す マヨネーズ しお	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【ジャムパン・牛乳】
13	金	カレーライス ごま和え パイン缶 豆腐とわかめのスープ	米 牛シチ ジャが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ きゅうり 豆腐 わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ けチャップ ソース カールウ ごま	おせんべい ラムネ 牛乳
14	土	ごはん 揚げしゅうまい ハムサラダ ブロッコリー 野菜のみそ汁	米 しゅうまい 玉ねぎ 人参 わかめ ハム キャベツ きゅうり ブロッコリー マヨネーズ しょうゆ みそ ごま	ビスケット ラムネ 牛乳
16	月	★祝日★	海の日♪	
17	火	肉どんぶり 油揚げの酢の物 ベーコンとキャベツのスープ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン 卵 油揚げ キャベツ きゅうり ベーコン ウインナー ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【アメリカドック・牛乳】
18	水	★お弁当の日★	なにがはいってるかな??	おせんべい ラムネ 牛乳
19	木	ごはん 白身魚のあんかけ 納豆和え 野菜のみそ汁	米 白身魚 玉ねぎ 人参 ビーマン 納豆 ほうれん草 キャベツ わかめ ソフトクリーム みかん缶 寒天 リンゴジュース さとう しょうゆ す みりん みそ ごま油	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【みかんゼリー】
20	金	カレーライス わかめの酢の物 パイン缶 人参スープ	米 牛シチ ジャが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 牛乳 さとう しょうゆ す けチャップ ソース カールウ	ビスケット ラムネ 牛乳
21	土	そばろ丼 ほうれん草ごま和え 野菜のみそ汁	米 ささみミンチ 卵 ほうれん草 油揚げ 玉ねぎ 人参 わかめ ヨーグルト パナ リンゴ みかん缶 みそ さとう しょうゆ す みりん	おせんべい ラムネ 牛乳
23	月	ごはん 生姜焼き ツナサラダ 野菜のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 ツナ キャベツ きゅうり わかめ フライドポテト 粉チーズ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す みそ ごま油	★手作りおやつ★ 【フライドポテト・牛乳】
24	火	ごはん からあげ フルーツサラダ 野菜のみそ汁	米 鶏肉 りんご キャベツ ジャが芋 人参 玉ねぎ わかめ 卵 牛乳 しょうゆ さとう みりん みそ しお マヨネーズ す	★手作りおやつ★ 【プリン】
25	水	ごはん 肉うどん かぼちゃ煮物 切干大根中華風サラダ チーズ	米 生うどん 牛肉 卵 ネギ かぼちゃ 切干大根 ほうれん草 人参 チーズ 牛乳 しょうゆ さとう みりん す ごま油	ビスケット ラムネ 牛乳
26	木	ごはん ハンバーグ マカロニサラダ 卵入り人参スープ	米 合びきミンチ 玉ねぎ 人参 おから マカロニ キャベツ きゅうり 卵 ソフトクリーム ロールパン イチゴジャム 牛乳 さとう しょうゆ す マヨネーズ しお	★うめ組・幼児★ 【ソフトクリーム】 ★0.1歳児★ 【ジャムパン・牛乳】
27	金	ちらし寿司 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 キャベツ きゅうり ホットケーキの素 牛乳 さとう す しお しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【人参ケーキ・牛乳】
28	土	★保育参観(幼児クラス)親子教室(乳児クラス)		
30	月	ごはん 酢豚 しめじのごま和え 野菜のみそ汁	米 豚肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり わかめ パイン缶 あんこ 寒天 さとう しょうゆ す けチャップ ごま みそ	★手作りおやつ★ 【水ようかん】
31	火	肉どんぶり 油揚げの酢の物 ベーコンとキャベツのスープ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸コン 卵 油揚げ キャベツ きゅうり ベーコン ウインナー ホットケーキの素 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	★手作りおやつ★ 【アメリカドック・牛乳】

暑さが増して、夏がすぐそこまでやってきています。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きます！

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。

暑い夏こそ夏野菜をしっかり食べて夏バテを予防して夏を乗り越えていきましょう！そして、手洗いをしっかりして、食中毒予防をしましょう。