

7月の給食



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 きつねうどん 小芋の煮物 わかめの酢の物 チーズ	米 油あげ 卵 かまぼこ ねぎ 小芋 人参 わかめ キャベツ ほうれん草 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
2	木	ごはん からあげ 納豆和え 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 納豆 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 さとう しょうゆ みそ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム もも・すみれ 青りんごゼリー
3	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 玉子スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 卵 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ツナ缶 パイン缶 ほうれん草 牛乳 さとう しょうゆ ガーリック ケチャップ ソース す トマト缶	ビスケット ラムネ 牛乳
4	土	チキンライス ウィナー炒め 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ ウィナー 玉ねぎ 人参 わかめ 卵 春雨 キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みそ みりん す ごま油	おせんべい ラムネ 牛乳
6	月	チャーハン ミートボール 切干大根中華風サラダ わかめスープ	米 ベーコン 卵 玉ねぎ 人参 ミートボール 切干大根 ほうれん草 わかめ 豆腐 牛乳 ホットケーキミックス おからパウダー さとう しょうゆ す ごま油 ごま	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
7	火	ごはん 麻婆豆腐 油揚げの酢の物 春雨スープ	米 豚ミンチ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 春雨 わかめ 牛乳 食パン チーズ ケチャップ さとう みりん しょうゆ みそ す	★手作りおやつ★ 【ピザトースト・牛乳】
8	水	ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 じゃこの酢の物	米 牛ミンチ 卵 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 切干大根 油揚げ じゃこ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
9	木	ごはん 白身フライ ほうれん草のごま和え 小松菜のみそ汁	米 白身魚 小麦粉 パン粉 卵 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 人参 牛乳 フルーツの素 さとう しょうゆ す みそ	★手作りおやつ★ 【フルーツ】
10	金	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶 人参スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ マカロニ パイン缶 きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ ハヤシウ ケチャップ ソース す トマト缶	おせんべい ラムネ 牛乳
11	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 卵 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん みそ	ビスケット ラムネ 牛乳
13	月	ごはん ミートパグェッティ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃがいも コーン わかめ 牛乳 こしあん 寒天 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【水ようかん・牛乳】
14	火	肉どんぶり えのきのごま和え わかめのおすまし	米 牛肉 卵 糸こんにやく ベーコン 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ほうれん草 コーン わかめ 牛乳 蒸しパンの素 さとう しょうゆ みそ	★手作りおやつ★ 【コーンむしばん・牛乳】
15	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？	おせんべい ラムネ 牛乳
16	木	ごはん おからハンバーグ ポテトサラダ 人参スープ	米 合い挽きミンチ 卵 玉ねぎ 人参 じゃがいも コーン きゅうり おから さとう しょうゆ ソース ケチャップ マヨネーズ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム もも・すみれ 青りんごゼリー
17	金	カレーライス ツナサラダ パイン缶 玉子スープ	米 牛ミンチ 大豆水煮 卵 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ツナ缶 パイン缶 ほうれん草 牛乳 さとう しょうゆ ガーリック ケチャップ ソース す トマト缶	ビスケット ラムネ 牛乳
18	土	チキンライス ウィナー炒め 春雨サラダ 野菜のみそ汁	米 鶏ミンチ ウィナー 玉ねぎ 人参 わかめ 卵 春雨 キャベツ きゅうり 牛乳 さとう しょうゆ みそ みりん す ごま油	おせんべい ラムネ 牛乳
20	月	チャーハン ミートボール 切干大根中華風サラダ わかめスープ	米 ベーコン 卵 玉ねぎ 人参 ミートボール 切干大根 ほうれん草 わかめ 豆腐 牛乳 ホットケーキミックス おからパウダー さとう しょうゆ す ごま油 ごま	★手作りおやつ★ 【豆腐ドーナツ・牛乳】
21	火	ごはん 麻婆豆腐 油揚げの酢の物 春雨スープ	米 豚ミンチ 豆腐 油揚げ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 春雨 わかめ 牛乳 食パン チーズ ケチャップ さとう みりん しょうゆ みそ す	★手作りおやつ★ 【ピザトースト・牛乳】
22	水	ごはん 肉うどん 切干大根の煮物 じゃこの酢の物	米 牛ミンチ 卵 ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 切干大根 油揚げ じゃこ 牛乳 さとう しょうゆ みりん す	ビスケット ラムネ 牛乳
23	木	★祝日★	海の日	
24	金	★祝日★	スポーツの日	
25	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜の酢の物 野菜のみそ汁	米 高野豆腐 卵 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん みそ	おせんべい ラムネ 牛乳
27	月	ごはん ミートパグェッティ かぼちゃサラダ 野菜のみそ汁	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ じゃがいも コーン わかめ 牛乳 こしあん 寒天 さとう しょうゆ みりん マヨネーズ ケチャップ	★手作りおやつ★ 【水ようかん・牛乳】
28	火	肉どんぶり えのきのごま和え わかめのおすまし	米 牛肉 卵 糸こんにやく 玉ねぎ 人参 えのき キャベツ ほうれん草 コーン わかめ 牛乳 蒸しパンの素 さとう しょうゆ みそ	★手作りおやつ★ 【コーンむしばん・牛乳】
29	水	ごはん きつねうどん 小芋の煮物 わかめの酢の物 チーズ	米 油あげ 卵 かまぼこ ねぎ 小芋 人参 わかめ キャベツ ほうれん草 チーズ 牛乳 さとう しょうゆ す みりん	ビスケット ラムネ 牛乳
30	木	ごはん からあげ 納豆和え 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 納豆 小松菜 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 さとう しょうゆ みそ ソフトクリームミックス ゼリーの素	幼児・うめ ソフトクリーム もも・すみれ 青りんごゼリー
31	金	ちらし寿司 野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 乾燥しいたけ 人参 かんぴょう 卵 豆腐 キャベツ ほうれん草 牛乳 ホットケーキミックス ココア レズン さとう す しお しょうゆ みそ ごま	★手作りおやつ★ 【ココアケーキ・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。

暑さが増して、夏がすぐそこまでやってきました。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います！

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。



今年も夏野菜をしっかり食べ、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。