



★19日お弁当の日★

7月の給食

ぐぜにしこども園(922-0007)

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	土	ごはん ツナスパゲッティ ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ	米 スパゲッティ ツナ 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり コーン 豆腐 えのき 砂糖 しょう油 塩 マヨネーズ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
3	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 納豆と野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 ツナ じゃが芋 納豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ごま 砂糖 しょう油 みそ みりん 寒天	★手作りおやつ★ フルーツゼリー
4	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ じゃが芋 きゅうり コーン 豆腐 わかめ 砂糖 しょう油 塩 みりん みそ マヨネーズ 酢 食パン 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
5	水	鮭ごはん 肉うどん えのきと野菜のごま和え	米 鮭 うどん 牛肉 たまご ねぎ えのき キャベツ 人参 きゅうり ごま 砂糖 しょう油 みりん 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
6	木	ごはん 鶏の照り焼き 切干大根の中華風サラダ ブロッコリー 小松菜のみそ汁	米 鶏肉 生姜 切干大根 人参 きゅうり ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ 砂糖 しょう油 みりん 酢 ごま油 みそ パナナ きなこ 黒糖 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
7	金	ハヤシライス たまごの酢の物 わかめのスープ パイン缶	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 キャベツ たまご きゅうり わかめ パイン缶 砂糖 しょう油 ハヤシルー ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
8	土	ツナチャーハン 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 ツナ キャベツ じゃが芋 砂糖 しょう油 塩 みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
10	月	チキンライス ポテトサラダ ミートボール みかん缶 ほうれん草のみそ汁	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり コーン ミートボール みかん缶 ほうれん草 砂糖 しょう油 ケチャップ みそ マヨネーズ 酢 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
11	火	ごはん ホッケの塩焼き 春雨のサラダ 豆腐の中華風スープ	米 ホッケ 春雨 きゅうり 人参 キャベツ たまご 豆腐 椎茸 かまぼこ 玉ねぎ 砂糖 しょう油 塩 酢 ごま油 フライドポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
12	水	ごはん きつねうどん ツナと野菜のサラダ チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ねぎ ツナ きゅうり キャベツ 人参 チーズ 砂糖 しょう油 みりん ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
13	木	ごはん コロッケ 豆腐サラダ 小松菜のみそ汁	米 牛挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり 豆腐 人参 小松菜 砂糖 しょう油 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 すみれ・もも ゼリー
14	金	ポークカレーライス 油揚げの酢の物 豆腐とわかめのスープ パイン缶	米 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 水煮大豆 油揚げ キャベツ 人参 きゅうり 豆腐 わかめ パイン缶 砂糖 しょう油 酢 カレールー ケチャップ ソース 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
15	土	ごはん ツナスパゲッティ ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ	米 スパゲッティ ツナ 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり コーン 豆腐 えのき 砂糖 しょう油 塩 マヨネーズ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
17	月	★祝日★	★海の日★	
18	火	ごはん イタリアンスパゲッティ 納豆と野菜のごま和え ほうれん草のみそ汁	米 スパゲッティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 納豆 キャベツ きゅうり ごま ほうれん草 砂糖 しょう油 みそ ケチャップ ココア ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ココアホットケーキ
19	水	★お弁当の日★	なにが入っているかな?楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー 人参スープ	米 合い挽き肉 椎茸 玉ねぎ 人参 豆腐 パン粉 じゃが芋 きゅうり コーン ブロッコリー 砂糖 しょう油 塩 マヨネーズ ケチャップ ソース フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ ブルーチェ
21	金	ハヤシライス たまごの酢の物 わかめのスープ パイン缶	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 キャベツ たまご きゅうり わかめ パイン缶 砂糖 しょう油 ハヤシルー ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
22	土	ツナチャーハン 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	米 玉ねぎ 人参 ツナ キャベツ じゃが芋 砂糖 しょう油 塩 みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
24	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 納豆と野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	米 ツナ じゃが芋 納豆 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ごま 砂糖 しょう油 みそ みりん 寒天	★手作りおやつ★ フルーツゼリー
25	火	ごはん ホッケの塩焼き 春雨のサラダ 豆腐の中華風スープ	米 ホッケ 春雨 きゅうり 人参 キャベツ たまご 豆腐 椎茸 かまぼこ 玉ねぎ 砂糖 しょう油 塩 酢 ごま油 フライドポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
26	水	鮭ごはん 肉うどん えのきと野菜のごま和え	米 鮭 うどん 牛肉 たまご ねぎ えのき キャベツ 人参 きゅうり ごま 砂糖 しょう油 みりん 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
27	木	ごはん コロッケ 豆腐サラダ 小松菜のみそ汁	米 牛挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ きゅうり 豆腐 人参 小松菜 砂糖 しょう油 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 すみれ・もも ゼリー
28	金	ちらし寿司 しめじと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 干し椎茸 かんぴょう 人参 しめじ きゅうり キャベツ ごま 豆腐 砂糖 しょう油 塩 みそ ココア ホットケーキミックス レーズン 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
29	土	ごはん ツナスパゲッティ ポテトサラダ 豆腐とえのきのスープ	米 スパゲッティ ツナ 人参 玉ねぎ じゃが芋 きゅうり コーン 豆腐 えのき 砂糖 しょう油 塩 マヨネーズ 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
31	月	チキンライス ポテトサラダ ミートボール みかん缶 ほうれん草のみそ汁	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 きゅうり コーン ミートボール みかん缶 ほうれん草 砂糖 しょう油 ケチャップ みそ マヨネーズ 酢 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん

※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ございますがご了承ください。

暑さが増して、夏がすぐそこまでやってきました。

園の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、手洗いをしっかりと、食中毒予防をしましょう。

