

7月の給食



くげにしこども園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	月	ごはん 麻婆豆腐 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 油揚げ キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり わかめ 砂糖 醤油 みりん 生姜 酢 みそ 食パン マヨネーズ 青のり 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 青のりトースト
2	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ わかめと豆腐のみそ汁	米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜 じゃが芋 きゅうり わかめ 豆腐 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 みそ パナナ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パナナ
3	水	鮭ごはん きつねうどん 野菜とえのきのごま和え チーズ	米 うどん 油揚げ たまご ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり えのき チーズ 鮭フレーク 砂糖 醤油 みりん 塩 ごま 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
4	木	ごはん コロッケ 糸こんにゃく 小松菜のみそ汁	米 コロッケ 糸こんにゃく ごぼう 人参 ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん ごま油 みそ カルピス 寒天	★手作りおやつ★ カルピスゼリー
5	金	ポークカレーライス ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ パイン缶	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 大豆水煮 シーチキン キャベツ ほうれん草 きゅうり 豆腐 わかめ パイン缶 砂糖 醤油 酢 ごま油 カレー粉 ケチャップ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
6	土	ごはん 鶏肉の高野豆腐炒め 野菜の酢の物 春雨スープ	米 鶏肉 高野豆腐 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 春雨 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
8	月	そばろ井 野菜の納豆和え 豆腐の中華風スープ	米 鶏ひき肉 たまご キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 納豆 豆腐 しいたけ かまぼこ 玉ねぎ 砂糖 醤油 みりん ごま 食パン パター 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 シュガートースト
9	火	ごはん 太刀魚の塩焼き 春雨の酢の物 豚汁	米 太刀魚 春雨 キャベツ 人参 ほうれん草 きゅうり 豚肉 大根 さつまいも やし 砂糖 醤油 酢 塩 みそ じゃが芋 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
10	水	ゆかりごはん 肉うどん ひじきの五目煮	米 ゆかり 牛肉 うどん たまご ひじき 豆腐 人参 五目豆 油揚げ ねぎ 砂糖 醤油 みりん ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
11	木	ごはん 鶏の唐揚げ 切干大根の中華風サラダ コーンとわかめのスープ	米 鶏肉 切干大根 人参 きゅうり ほうれん草 コーン わかめ 砂糖 醤油 みりん 酢 ごま油 生姜 片栗粉 薄力粉 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
12	金	ハヤシライス マカロニサラダ 豆腐とえのきのごま和え パイン缶	米 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 大豆水煮 マカロニ きゅうり キャベツ ほうれん草 豆腐 えのき パイン缶 砂糖 醤油 ハヤシルー ケチャップ とんかつソース マヨネーズ 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
13	土	ごはん 鶏つくね 野菜炒め わかめのスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 コーン わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
15	月	★祝日★	★海の日★	
16	火	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 マカロニのカレー炒め えのきと油揚げのみそ汁	米 シーチキン じゃが芋 えのき 油揚げ 人参 玉ねぎ マカロニ キャベツ ベーコン 砂糖 醤油 みりん みそ カレー粉 寒天 粒あん 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
17	水	★お弁当の日★	何が入っているかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
18	木	ごはん すき焼き風煮込み かぼちゃサラダ 人参スープ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく じゃが芋 かぼちゃ きゅうり 砂糖 醤油 みりん 塩 マヨネーズ フルーチェ	★手作りおやつ★ フルーチェ
19	金	チキンカレーライス ツナサラダ 豆腐とわかめのスープ パイン缶	米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆水煮 シーチキン キャベツ きゅうり ほうれん草 豆腐 わかめ パイン缶 砂糖 醤油 カレー粉 ケチャップ 酢 ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
20	土	ごはん 鶏肉の高野豆腐炒め 野菜の酢の物 春雨スープ	米 鶏肉 高野豆腐 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 春雨 玉ねぎ わかめ 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 クラッカー
22	月	ごはん イタリアンスパゲッティ 野菜の納豆和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	米 สปาゲッティ 玉ねぎ 人参 豚肉 ピーマン キャベツ きゅうり ほうれん草 納豆 じゃが芋 砂糖 醤油 みりん ケチャップ ごま みそ 食パン チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザートースト
23	火	ごはん 赤魚の煮物 春雨の酢の物 豚汁	米 赤魚 春雨 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 豚肉 大根 さつまいも やし 砂糖 醤油 みりん 酢 みそ 塩 じゃが芋 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
24	水	鮭ごはん 肉うどん 油揚げの酢の物	米 鮭フレーク 牛肉 うどん たまご 油揚げ キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
25	木	ごはん コロッケ マカロニのカレー炒め 小松菜のみそ汁	米 コロッケ マカロニ キャベツ 人参 ベーコン 玉ねぎ 小松菜 砂糖 醤油 カレー粉 塩 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
26	金	ちらし寿司 しめじと野菜のごま和え 豆腐のみそ汁	米 たまご かんぴょう 人参 椎茸 しめじ キャベツ ほうれん草 きゅうり ごま 豆腐 砂糖 醤油 みりん みそ ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パースデーケーキ
27	土	ごはん 鶏つくね 野菜炒め わかめのスープ	米 鶏ひき肉 キャベツ 人参 コーン わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
29	月	チャーハン 里芋の煮物 切干大根の中華風サラダ 豆腐とわかめのスープ	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 里芋 切干大根 きゅうり ほうれん草 豆腐 わかめ 砂糖 醤油 みりん 塩 酢 ごま油 カルピス 寒天	★手作りおやつ★ カルピスゼリー
30	火	ごはん 豚の生姜焼き かぼちゃサラダ 人参スープ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 かぼちゃ じゃが芋 きゅうり 砂糖 醤油 みりん マヨネーズ 塩 パナナ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パナナ
31	水	ゆかりごはん きつねうどん じゃこの酢の物 チーズ	米 ゆかり 油揚げ うどん ねぎ たまご じゃこ キャベツ きゅうり ほうれん草 チーズ 砂糖 醤油 みりん 酢 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット

※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、夏がすぐそこやってきています。

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。

