

令和4年度

★20日お弁当の日★

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	金	ハヤシライス マカロニサラダ 豆腐とわかめのスープ バイン缶	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 大豆水煮 きゅうり マカロニ 豆腐 わかめ 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ ケチャップ ハヤシルー バイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
2	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	米 高野豆腐 たまご じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ 砂糖 しょう油 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
4	月	チャーハン ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 たまご じゃが芋 きゅうり 小松菜 砂糖 しょう油 塩 酢 みそ マヨネーズ じゃが芋 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
5	火	親子丼 しめじと野菜のごま和え もやしとわかめのスープ	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ もやし わかめ 砂糖 しょう油 塩 ごま ケチャップ 食パン チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
6	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ 油揚げ 豆腐 ひじき 人参 大豆 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
7	木	ごはん コロッケ 春雨サラダ えのきと油揚げのみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 春雨 キャベツ きゅうり 人参 たまご 油揚げ えのき パン粉 砂糖 しょう油 酢 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 
8	金	ポークカレーライス もやしとハムのごまマヨ和え 豆腐入り人参スープ バイン缶	米 豚挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 もやし ロースハム キャベツ きゅうり 豆腐 砂糖 しょう油 酢 ごま マヨネーズ カレールー ケチャップ バイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
9	土	チキンライス 里芋の煮物 豆腐の吸物	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 里芋 豆腐 砂糖 しょう油 ケチャップ 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
11	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 ツナ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 油揚げ わかめ さとう しょう油 酢 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 ココアホットケーキ
12	火	ごはん 鰻フライ 野菜の納豆和え わかめの吸物	米 鰻 キャベツ 人参 きゅうり 納豆 わかめ 小麦粉 たまご パン粉 砂糖 しょう油 みりん ケチャップ ソース ごま 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
13	水	鮭ごはん きつねうどん えのきと野菜のごま和え チーズ	米 うどん 鮭 油揚げ たまご ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき チーズ 砂糖 しょう油 みりん ごま 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
14	木	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ 人参スープ	米 合い挽き肉 豆腐 玉ねぎ 人参 かぼちゃ キャベツ きゅうり パン粉 たまご 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ みりん ケチャップ ソース フルーチェ 牛乳	★手作りおやつ★ フルーチェ
15	金	ハヤシライス コールスローサラダ 豆腐とわかめのスープ バイン缶	米 合い挽き肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ きゅうり コーン 豆腐 わかめ 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ ケチャップ ハヤシルー バイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
16	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	米 高野豆腐 たまご じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ 砂糖 しょう油 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
18	月	★祝日★	★海の日★	
19	火	ごはん 千草焼き マカロニのカレー炒め 豆腐の中華風スープ	米 たまご じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン マカロニ 豆腐 かまぼこ 砂糖 しょう油 塩 みりん カレー粉 ケチャップ 食パン チーズ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 ビザトースト
20	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？楽しみだね♪	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
21	木	ごはん すき焼き風煮込み 油揚げの酢の物 ふとわかめのみそ汁	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ きゅうり ふ わかめ 砂糖 しょう油 酢 みりん 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 
22	金	チキンカレーライス もやしとハムのごまマヨ和え たまご入り人参スープ バイン缶	米 鶏挽き肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆水煮 キャベツ もやし ロースハム たまご 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ カレールー ケチャップ バイン缶 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
23	土	チキンライス 里芋の煮物 豆腐の吸物	米 鶏挽き肉 玉ねぎ 人参 里芋 豆腐 砂糖 しょう油 ケチャップ 塩 牛乳	牛乳 クラッカー
25	月	ごはん シーチキンのじゃが芋煮 油揚げの酢の物 野菜のみそ汁	米 ツナ じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 油揚げ わかめ 砂糖 しょう油 酢 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 ココアホットケーキ
26	火	ごはん 魚の煮物 野菜の納豆和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	米 赤魚 キャベツ 人参 きゅうり 納豆 玉ねぎ じゃが芋 生姜 砂糖 しょう油 みそ ごま 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
27	水	鮭ごはん きつねうどん えのきと野菜のごま和え チーズ	米 うどん 鮭 油揚げ たまご ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき チーズ 砂糖 しょう油 みりん ごま 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
28	木	ごはん コロッケ 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ 人参 春雨 キャベツ きゅうり 人参 たまご 小松菜 パン粉 砂糖 しょう油 酢 みそ パナナ 牛乳	牛乳 パナナ 
29	金	ちらし寿司 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 キャベツ きゅうり ほうれん草 たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 みりん みそ ごま 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
30	土	ごはん 高野豆腐の卵とじ 野菜炒め じゃが芋のみそ汁	米 高野豆腐 たまご じゃが芋 キャベツ 人参 しめじ 砂糖 しょう油 みりん みそ 牛乳	牛乳 クラッカー

※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。

