


令和3年度

7月の給食



★ 21日 お弁当の日 ★

ぐぜにし保育園【922-0007】

日	曜	お昼の献立	材料・調味料	3時のおやつ
1	木	ごはん すき焼き風煮込み えのきのごま和え 小松菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 糸こんにゃく えのき ほうれん草 キャベツ きゅうり 小松菜 砂糖 しょう油 みりん みそ ごま バナナ 黒砂糖 きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
2	金	カレーライス マカロニサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょう油 マヨネーズ 酢 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
3	土	チキンライス ウインナー 酢の物 豆腐の吸物	米 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 ケチャップ 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー
5	月	チャーハン ミートボール ポテトサラダ 豆腐入り人参スープ	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 たまご ミートボール じゃがいも きゅうり コーン 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 豆腐ドーナツ
6	火	親子丼 しめじのごま和え わかめの吸物	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ 砂糖 しょう油 ごま 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
7	水	ごはん 肉うどん ひじきの五目煮 じゃこの酢の物	米 うどん 牛肉 たまご ねぎ ひじき 油揚げ 五目豆 ちりめんじゃこ キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 砂糖 しょう油 みりん 酢 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
8	木	ごはん 唐揚げ 切干大根中華風サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	米 鶏肉 切干大根 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり じゃがいも わかめ 砂糖 しょう油 みそ 酢 ごま油 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
9	金	ハヤシライス コールスローサラダ もやしとわかめのスープ パイン缶	米 牛肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 きゅうり キャベツ わかめ もやし パイン缶 ハヤシルー 砂糖 しょう油 塩 酢 ケチャップ マヨネーズ 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
10	土	ふりかけごはん 野菜炒め スクランブルエッグ 豆腐のみそ汁	米 海苔ふりかけ 玉ねぎ キャベツ 人参 たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
12	月	ごはん シーチキンのじゃがいも煮 納豆和え 野菜のみそ汁	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ 納豆 キャベツ ほうれん草 砂糖 しょう油 みりん みそ ごま コーン ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 コーン蒸しパン
13	火	ごはん 赤魚の煮物 春雨のサラダ 豆腐の中華風スープ	米 赤魚 春雨 たまご 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 かまぼこ しいたけ 砂糖 しょう油 みりん 酢 ポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
14	水	ごはん きつねうどん 切干大根の煮物 ツナサラダ チーズ	米 うどん 油揚げ たまご 切干大根 ツナ キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 ねぎ チーズ 砂糖 しょう油 みりん 酢 ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
15	木	ごはん すき焼き風煮込み えのきのごま和え 小松菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 糸こんにゃく えのき ほうれん草 キャベツ きゅうり 小松菜 砂糖 しょう油 みりん ごま バナナ 黒砂糖 きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
16	金	カレーライス マカロニサラダ 人参スープ パイン缶	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マカロニ きゅうり キャベツ パイン缶 カレールー ケチャップ 砂糖 しょう油 マヨネーズ 酢 塩 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
17	土	チキンライス ウインナー 酢の物 豆腐の吸物	米 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 ケチャップ 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー
19	月	チャーハン ミートボール ポテトサラダ 豆腐入り人参スープ	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 たまご ミートボール じゃがいも きゅうり コーン 豆腐 砂糖 しょう油 塩 酢 マヨネーズ ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 豆腐ドーナツ
20	火	親子丼 しめじのごま和え わかめの吸物	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ 砂糖 しょう油 ごま 粒あん 寒天 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 水ようかん
21	水	★お弁当の日★	何が入ってるかな？ 	牛乳 煮干し(幼児のみ) おせんべい
22	木	★祝日★	★ 海の日 ★	
23	金	★祝日★	★スポーツの日★	
24	土	ふりかけごはん 野菜炒め スクランブルエッグ 豆腐のみそ汁	米 海苔ふりかけ 玉ねぎ キャベツ 人参 たまご 豆腐 砂糖 しょう油 塩 みそ 牛乳	牛乳 クラッカー
26	月	ごはん シーチキンのじゃがいも煮 納豆和え 野菜のみそ汁	米 ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ 納豆 キャベツ ほうれん草 砂糖 しょう油 みりん みそ ごま コーン ホットケーキミックス 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 コーン蒸しパン
27	火	ごはん 赤魚の煮物 春雨のサラダ 豆腐の中華風スープ	米 赤魚 春雨 たまご 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 豆腐 かまぼこ しいたけ 砂糖 しょう油 みりん 酢 ポテト 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 フライドポテト
28	水	ごはん きつねうどん 切干大根の煮物 ツナサラダ チーズ	米 うどん 油揚げ たまご 切干大根 ツナ キャベツ きゅうり ほうれん草 人参 ねぎ チーズ 砂糖 しょう油 みりん 酢 ごま油 牛乳	牛乳 煮干し(幼児のみ) ビスケット
29	木	ごはん コロッケ えのきのごま和え 小松菜のみそ汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 えのき ほうれん草 キャベツ きゅうり 小松菜 砂糖 しょう油 みそ ごま バナナ 黒砂糖 きなこ 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 黒蜜きなこバナナ
30	金	ちらし寿司 ごま和え 豆腐のみそ汁	米 かんぴょう 干し椎茸 人参 たまご キャベツ ほうれん草 豆腐 砂糖 しょう油 みそ 酢 ホットケーキミックス ココア 牛乳	★手作りおやつ★ 牛乳 パスデーケーキ
31	土	チキンライス ウインナー 酢の物 豆腐の吸物	米 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ 人参 キャベツ 豆腐 ケチャップ 砂糖 しょう油 牛乳	牛乳 クラッカー

※10時のおやつはヤルトです。 ※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ください。
暑さが増して、夏がすぐそこまでやっています。

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。