



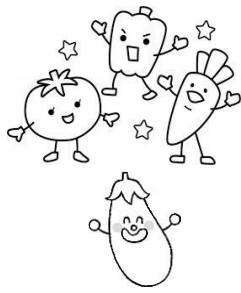
7月献立表



令和5年7月発行
こくふ子ども園

▼体を冷やしてくれる食べ物▼

園のプランターで収穫したきゅうり、なす、ピーマン、オクラ、トマトを「給食で使ってください。」と持ってきてくれます。これらの夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。



新メニュー

10日★夏野菜のミートスパゲティ

★鉄分強化サラダ

14日★魚のマヨネーズ焼き

28日★鉄分繊維たっぷりサラダ



1日(土)

三色丼
(米、鶏ミンチ、ほうれん草、人参、生姜、砂糖、醤油)
えのきのみそ汁
(わかめ、玉葱、えのき、いりこ、みそ)
果物菓子
牛乳



	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)七夕会	8日(土)
	ごはん グリルチキン (鶏肉、にんにく、パセリ、塩、こしょう) ツナサラダ (きゅうり、人参、キャベツ、コーン、ツナ、マヨネーズ、塩) 玉葱と豆腐のみそ汁 (玉葱、人参、豆腐、油揚げ、葱、さつまい、いりこ、みそ) みかんゼリー (みかん、オレンジジュース、砂糖、寒天) クラッカー	ごはん 厚揚げチャンプルー (厚揚げ、豚肉、人参、玉葱、ニラ、もやし、干し椎茸、醤油、鶏がらだし、ごま油、砂糖) 春雨の酢の物 (春雨、きゅうり、ハム、人参、ごま、酢、砂糖、醤油) 中華スープ (わかめ、人参、玉葱、葱、えのき、鶏がらだし、醤油) ジリアルヨーグルト (ソフール、コーンフレーク)	ドライカレー (米、合挽ミンチ、人参、玉葱、レーズン、醤油、にんにく、カレールウ、油) 菜果サラダ (キャベツ、きゅうり、塩、レーズン、みかん、酢、油、こしょう、砂糖) 果物 ココア揚げパン (ロールパン、ココア、油) 牛乳	ごはん 魚の生姜煮 (魚、生姜、砂糖、酒、みりん、醤油) ブロッコリーのコーンとえ (ブロッコリー、コーン、人参、醤油) わかめのみそ汁 (わかめ、もやし、玉葱、豆腐、みそ、いりこ) 果物 人参蒸しパン(ミックス粉、牛乳、バター、オレンジジュース、人参、砂糖、卵、油) 牛乳	天の川そうめん (そうめん、錦糸玉子、オクラ、ハム、きゅうり、人参、かつお節、昆布、酒、醤油、みりん) 鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、醤油、塩、片栗粉、酒、油) 果物 七夕ゼリー(牛乳、氷みつ、砂糖、寒天、スターシュガー、みかん) ウエハース	スタミナ納豆丼 (米、豚ミンチ、納豆、葱、ごま、にんにく、生姜、砂糖、醤油、酒) なめこのみそ汁 (なめこ、大根、玉葱、人参、わかめ、いりこ、みそ) 果物菓子 牛乳
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金) 食育活動(ひまわり組)	15日(土)
	★夏野菜のミートスパゲティ (合ミンチ、にんにく、玉葱、人参、グリーンピース、油、なす、オクラ、コンソメ、ケチャップ、トマト缶、醤油、粉チーズ、スパゲティ) ★鉄分強化サラダ (ほうれん草、ひじき、人参、水煮大豆、マヨネーズ、醤油、ごま、砂糖) チキンスープ (鶏肉、人参、しめじ、油、玉葱、コンソメ、パセリ、醤油) 果物 梅わかめおにぎり (米、梅干し、炊き込みわかめ) 牛乳	ごはん 魚の梅みそ焼き (魚、酒、みそ、みりん、醤油、練り梅、砂糖、生姜) 小松菜の磯和え (小松菜、もやし、人参、もみり、醤油) 豆腐のすまし汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、えのき、いりこ、塩、醤油) バナナヨーグルト (バナナ、ヨーグルト、砂糖) ウエハース	ピピンパ (米、牛肉、ほうれん草、人参、ごま、もやし、生姜、酢、醤油、砂糖、コンソメ、ごま油) 春雨とカニカマのスープ (春雨、玉葱、人参、椎茸、ニラ、カニカマ、醤油、鶏がらだし) 果物 南瓜ドーナツ (南瓜、卵、ミックス粉、油、牛乳、グラニュー糖) 牛乳	ごはん 豆腐のカレーあんかけ (豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、えのき、ピーマン、カレー粉、砂糖、醤油、片栗粉) 南瓜サラダ(南瓜、じゃが芋、チーズ、きゅうり、レーズン、塩、こしょう、マヨネーズ、ウインナー) きのこのすまし汁 (椎茸、なめこ、わかめ、塩、人参、卵、いりこ、醤油) 夏みかんゼリー (夏みかん、グラニュー糖、寒天) クラッカー	ごはん ★魚のマヨネーズ焼き (魚、マヨネーズ、塩、酒、玉葱、人参、パセリ) ビーフン炒め(ビーフン、油、玉葱、人参、豚肉、ごま油、キャベツ、ピーマン、醤油、鶏がらだし) 油揚げのみそ汁 (油揚げ、豆腐、えのき、人参、葱、麩、いりこ、みそ) ピザドーナツ(食パン、ピーマン、玉葱、なす、ハム、ケチャップ、コーン、チーズ) 牛乳	チキンライス (米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、コーン、バター、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ) キャベツスープ (キャベツ、わかめ、えのき、人参、玉葱、塩、コンソメ) 果物菓子 牛乳
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木) 食育活動(ゆり組)	21日(金)	22日(土)
海の日 	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒、プロッコリー) あさりのしぐれ煮 (あさり、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒) わかめと卵のすまし汁 (わかめ、卵、玉葱、人参、コーン、いりこ、塩、醤油) チーズ蒸しパン (ミックス粉、チーズ、卵、牛乳、レーズン) 牛乳	ごはん 魚の塩焼き (魚、塩、酒、プロッコリー) あさりのしぐれ煮 (あさり、生姜、醤油、砂糖、みりん、酒) わかめと卵のすまし汁 (わかめ、卵、玉葱、人参、コーン、いりこ、塩、醤油) チーズ蒸しパン (ミックス粉、チーズ、卵、牛乳、レーズン) 牛乳	とうもろこしごはん (米、コーン、ごま塩) 鶏肉のコーンフレーク焼き (鶏肉、コーンフレーク、にんにく、生姜、マヨネーズ、醤油) キャベツの塩っぺ和え (キャベツ、しらす、人参、塩っぺ) 豆腐の中華スープ (豆腐、玉葱、えのき、人参、鶏がらだし、葱、醤油) 果物 冷やしぜんざい (小豆、砂糖、さつまい、塩) 牛乳	焼うどん (うどん、豚肉、玉葱、葱、人参、竹輪、ピーマン、キャベツ、かつお節、油、青のり、塩、こしょう、醤油) 小松菜のナムル (小松菜、人参、もやし、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま) あさりのみそ汁 (あさり、玉葱、人参、葱、てまり麩、いりこ、みそ) 果物 梅ひじきおにぎり 牛乳 (米、梅ひじきの素、しらす) ピザギョーザ(ゆり組)	ごはん 炒り豆腐 (豆腐、鶏ミンチ、竹輪、干し椎茸、玉葱、人参、卵、グリーンピース、油、砂糖、醤油) 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、塩、ツナ、酢、ごま油、醤油、砂糖) コーンスープ (コーン、もやし、小松菜、人参、コンソメ、塩) 果物 じゃがいももち (じゃが芋、片栗粉、バター、醤油、砂糖) 牛乳	ツナピラフ (米、ツナ、玉葱、人参、塩、コーン、バター、コンソメ、こしょう、パセリ) ココロスープ (人参、玉葱、じゃが芋、塩、パセリ、醤油、コンソメ) 果物菓子 牛乳
	24日(月) 誕生日会	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	ごはん チキンカツ (鶏肉、にんにく、パン粉、天ぷら粉、酒、塩、油) 小松菜と牛肉の炒め物 (小松菜、人参、牛ミンチ、玉葱、ごま、ごま油、醤油、砂糖) じゃが芋スープ (じゃが芋、コーン、人参、キャベツ、パセリ、醤油、コンソメ) フルーツパフェ (コーンフレーク、みかん、メロン、パイナップル、アイス)	ごはん 豆腐入り松風焼き (鶏ミンチ、豆腐、玉葱、油、パン粉、牛乳、砂糖、みそ、ごま) きんぴら (ごぼう、人参、しらたき、ごま、いんげん、醤油、砂糖、油) きのこの中華スープ (しめじ、えのき、卵、葱、鶏がらだし、塩) さつまいのりんごジュース煮 (さつまい、りんごジュース、レーズン) 牛乳	ごはん 魚の竜田揚げ (魚、片栗粉、醤油、酒、みりん、生姜、油) ほうれん草の納豆和え (納豆、ほうれん草、人参、キャベツ、かつお節、醤油) 麩とえのきのみそ汁 (えのき、麩、人参、豆腐、卵、葱、いりこ、みそ) 果物 ブルーチェ (ブルーチェの素、牛乳)	肉みそラーメン (中華麺、豚ミンチ、みそ、にんにく、みりん、キャベツ、コーン、玉葱、人参、ごま油、葱、生姜、塩、鶏がらだし) ブロッコリーのオーロラソースかけ (ブロッコリー、ケチャップ、マヨネーズ) 南瓜の煮物 (南瓜、醤油、砂糖) 果物 カルシウムおにぎり(米、わかめ、桜エビ、ごま、酒、しらす、かつお節、みりん、チーズ、醤油、ごま油) 牛乳	ごはん ポークビーンズ (豚肉、水煮大豆、玉葱、人参、じゃが芋、トマト缶、油、グリーンピース、砂糖、ケチャップ、塩、醤油) ★鉄分繊維たっぷりサラダ (切干大根、ひじき、小松菜、塩っぺ、ごま、鶏がらだし、かつお節、ごま油) 五日汁 (鶏肉、ごぼう、人参、豆腐、南瓜、葱、みそ、いりこ) フローズンヨーグルト(みかん、生クリーム、白桃、ヨーグルト、パイナップル、グラニュー糖)	炊き込みご飯 (米、鶏肉、人参、しめじ、さつまい、ごぼう、薄口醤油) 豆腐のみそ汁 (豆腐、玉葱、人参、葱、キャベツ、いりこ、みそ) 果物菓子 牛乳
	31日(月)	☆バランスのよい食事をとろう☆ 暑さが厳しくなってくると、体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテしないためにも主食・野菜・副菜・汁ものの4つのおさがら並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。 				

3歳未満児のみ午前のおやつ(牛乳100ml)があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。