

7月の給食だより

平成30年 7月 1日 めばえのにわ保育園

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
ご飯・すずきの照焼・酢の物 味増ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ きゅうりもずくにんじんいりごま ☆ こまつなにんじんたまねぎがなしめじ 普通牛乳	ご飯・和風オムレツ・なすの煮びたし すまし汁(舞茸・とうふ) ☆ 精白米 ☆ 鶏卵にんじん ひじき 大豆 ☆ なす 削り節 ☆ いたけ 絹ごし豆腐 たまねぎ こねぎ	ご飯・赤魚のつけ焼き・小松菜の炒め煮 納豆汁 ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ こまつなにんじん 油揚げ ☆ 納豆 生いも板こんにやくにんじん だいこん こねぎ	ご飯・豚肉とズッキーニの味噌炒め 豆とトマトのスープ・りんご ☆ 精白米 ☆ ぶたかたろース ズッキーニ たまねぎ にんじん なす ☆ 大豆 トマト たまねぎ じゃがいも トマトジュース ☆ りんご	お星様カレー・かぼちゃのチーズ焼き オクラの卵スープ ☆ 鶏むね じゃがいも にんじん たまねぎ コーン 缶詰粒 普通牛乳 ☆ くりかぼちゃ プロセスチーズ ☆ オクラ たまねぎ 鶏卵	ご飯・高野豆腐の卵とじ・みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 鶏卵 にんじん 生いたけ きやえんどう ☆ にんじん たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ
高野豆腐のかりとう・牛乳(3時) ☆ 凍り豆腐 薄力粉 豆乳 無塩バター ☆ 普通牛乳	ジャコチーズパン・牛乳(3時) ☆ 食パン しらす干し プロセスチーズ いりごま ☆ 普通牛乳	桃ムース・牛乳(3時) ☆ もも プレーンヨーグルト ゼラチン ☆ 普通牛乳	黒ゴマとチーズのケーキ・牛乳(3時) ☆ ごま プロセスチーズ ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	お星様クッキー・牛乳(3時) ☆ 普通牛乳 ☆ 高野豆腐 パウダー卵	マカロニきなご・バナナ・牛乳(3時) ☆ マカロニ・スパゲティ きな粉 いりごま ☆ バナナ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
ご飯・ゴーヤチャンプル・こぶきいも わかめスープ ☆ 精白米 ☆ ながり ぶたかたろース 木綿豆腐 鶏卵 にんじん 削り節 ☆ じゃがいも ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん ☆ バイクケーキ・牛乳(3時) ☆ ほうれんそうごま ホットケーキミックス 鶏卵 ☆ 普通牛乳	ご飯・鶏の梅ダレ焼き・ピーマンの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも 梅干し ☆ 青ピーマン キャベツ にんじん 塩昆布 ごま ☆ にんじん たまねぎ じゃがいも 葉ねぎ 油揚げ	ひじきごはん・魚のカレームエール 大豆の五目煮・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ひじき にんじん ☆ メルルーサ ☆ 大豆 にんじん 生いも板こんにやく ぎょう さやえんどう ☆ なす たまねぎ にんじん こねぎ	ご飯・豚のしょうが煮・胡瓜の昆布和え トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ ぶたもしょうが たまねぎ こねぎ ☆ きゅうりにんじん 塩昆布 ごま ☆ トマト にんじん たまねぎ 鶏卵	ご飯・サバの胡麻揚げ・納豆サラダ みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ さば ごま ☆ 納豆 キャベツ にんじん きゅうり ☆ さといも たまねぎ にんじん こねぎ	焼きそば・里芋の土佐煮・卵スープ ☆ 中華めん にんじん たまねぎ りょうとう やし キャベツ ぶたかたろース 青ピーマン ☆ さといも 削り節 ☆ 葉ねぎ 鶏卵 にんじん たまねぎ
	蒸し芋・牛乳(3時) ☆ さつまいも ☆ 普通牛乳	すいか・小魚・牛乳(3時) ☆ すいか ☆ うるめいわし 丸干し	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳(3時) ☆ ほうれんそう 木綿豆腐 ホットケーキミックス ごま ☆ 普通牛乳	ミルクわらび餅・牛乳(3時) ☆ 普通牛乳 きな粉 いりごま ☆ 普通牛乳	☆☆☆☆☆
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
 海の日 ☆ 魚 ☆ 貝	ご飯・蛙のおろし煮・酢の物 みそ汁(きやべつ) ☆ 精白米 ☆ さけ だいこん こねぎ ☆ きゅうり 乾板わかめにんじん いりごま ☆ キャベツ にんじん たまねぎ こねぎ	ご飯・冷や奴・切り干し大根のサラダ・豚汁 ☆ 精白米 ☆ 絹ごし豆腐 削り節 オクラ ☆ 切り干しだいこん ごま にんじん きゅうり ☆ ぶたも だいこん にんじん さといも 生いも板こんにやく こねぎ	ご飯・シシャモの南蛮漬け・味噌ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ ししゃも 生干し 青ピーマン たまねぎ にんじん ほんしめじ ☆ くりかぼちゃ にんじん たまねぎ がなしめじ 普通牛乳	中華丼・煮玉子・わかめスープ ☆ ぶたかたろース ほうさい にんじん たまねぎ ☆ 鶏卵 ☆ 水戻しわかめ たまねぎ にんじん	ご飯・鶏肉のさっぱり煮・ひじきサラダ みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 若鶏もも ☆ にんじん きゅうり ひじき キャベツ ☆ がなしめじ えのきたけ にんじん たまねぎ こねぎ
	お麩のスナック・牛乳(3時) ☆ 車ぶ 無塩バター きな粉 ☆ 普通牛乳	フルーツヨーグルト ☆ プレーンヨーグルト バナナ りんご キウイフルーツ	ヤクルト・ゴマラスク ☆ 乳酸菌飲料 ☆ 食パン いりごま きな粉 無塩バター	ブルーン・小魚・お菓子(3時)・牛乳(3時) ☆ 干しブルーン ☆ うるめいわし 丸干し	きなご豆・バナナ・牛乳(3時) ☆ 大豆 きな粉 いりごま ☆ バナナ



暑さも日々増えいき、本格的な夏がすぐそこまで来ているようです。夏が旬の野菜には、体を冷やしてくれる効果もあります。旬の食材を取って入れて暑さに負けず元気に過ごしましょうね。



- ⚠️ 熱中症に気をつけましょう。こまめな水分補給をし、予防に努めましょう。
- ⚠️ ジュースの糖分に気をつけましょう。飲みすぎは食欲不振や夏バテにつながります。



7月7日は「七夕」です ☆☆☆

本来「七夕」は食物の成長を神様に感謝するお祭りであったそうです。そこに中国からの「星祭」と「乞巧奠」の風習が伝わり、笹竹に願い事をしたために矢短冊を結びつけて祈る行事となりました。保育園では7月6日に七夕Xニューとしお星様いっぱいのお祭りになりました！



