



七月の給食だより

暑さが日々増してきて、本格的な夏がやって来ます！
夏が旬の野菜や果物には、身体を冷やしてくれる効果もあります。

給食にも多くの夏の旬が登場します☆ご家庭でもぜひ取り入れてみてくださいね♪

令和 4年 7月 めばえのにわ保育園

1(金)		2(土)	
ご飯・チンジャオロース・煮玉子 わかめスープ ☆ 精白米 ☆ 牛肉 ビーマン 人参 たけのこ ☆ 鶏卵 ☆ わかめ 玉ねぎ 人参		ご飯・肉じゃが・納豆・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 納豆 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	
豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳 ☆ 木綿豆腐 米粉 ほうれん草 ☆ 牛乳		チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆お菓子 ☆ 牛乳	
4(月)		5(火)	
親子丼ぶり・なすの煮びたし 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 鶏卵 鶏肉 玉ねぎ のり 精白米 ☆ なす かつお節 ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参		ご飯・鮭のしそ焼き ひじき・ほうれん草サラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鮭 しその葉 ☆ ひじき ほうれん草 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 豆腐	
きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ		どうもろこし・牛乳 ☆ どうもろこし ☆ 牛乳	
11(月)		12(火)	
ご飯・焼肉風野菜炒め・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 牛肉 キャベツ ビーマン 人参 ☆ もやし コーン ☆ 人参 大根 さといも 木綿豆腐 ねぎ		ひじきごはん・豚肉と厚揚げのみそ炒め 卵スープ ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 豚肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな	
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳		ブルーベリー・お菓子・牛乳 ☆ 干しブルーベリー ☆ おかし ☆牛乳	
18(月)		19(火)	
海の日 ☆ 錨 ☆ 蟹		ご飯・魚のカレー・ツナサラダ みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ メルルーサ 米粉 カレー粉 ☆ ツナ 人参 ブロッコリー ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ	
ブルーベリー・ケーキ・牛乳 ☆ ブルーベリー 米粉 豆乳 ☆ 牛乳		中華丼・煮玉子・豆乳スープ ☆ 精白米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ☆ 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ	
25(月)		26(火)	
夏野菜カレー・トマトのチーズ焼 みそ汁(きゃべつ) ☆ 豚肉 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ☆ ビーマン カレールウ 牛乳 ☆ トマト チーズ ☆ キャベツ 人参 玉ねぎ 油揚げ		ご飯・千草焼(しらす)・オクラ納豆 すまし汁(わかめ・えのき) ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ オクラ 納豆 ☆ えのきたけ わかめ 玉ねぎ	
ヨーグルトみかん・ケーキ・牛乳 ☆ プレーンヨーグルト みかん 米粉 ☆ 牛乳		餃子のピザ・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 ビーマン コーン ☆ ツナ 缶 チーズ	
6(水)		7(木)	
ご飯・高野煮・ピーマンのじゃこ炒め 豆乳みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ビーマン 人参 しらす干し ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しいたけ		お星様カレー・七夕そうめん ☆ 米 牛、豚肉 かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 ☆ トウモロコシ カレールウ 牛乳 ☆ そうめん オクラ 人参	
マカロニ・きなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳		お星さまフルーツポンチ ☆ バナナ みかん 缶詰 にんじんゼリー ☆ 牛乳	
13(水)		14(木)	
ご飯・鮭フライ・切り干し大根のサラダ みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ 鮭 米粉 パン粉 ☆ 切り干しだいこん 人参 きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ かぼちゃ 青ねぎ		ご飯・チキンサラダ(カレー味)・トマト ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 カレー粉 ☆ トマト ☆ じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳	
すいか・牛乳 ☆ すいか ☆ 牛乳		じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ☆ 牛乳	
20(水)		21(木)	
中華丼・煮玉子・豆乳スープ ☆ 精白米 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ☆ 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ		ご飯・カレイの煮つけ・五目きんぴら みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ かれい ☆ ごぼう 大根 人参 しらす干し こねぎ ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 人参	
蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳		お麩のスナック・りんご・牛乳 ☆ 麩 きな粉 バター ☆ りんご	
27(水)		28(木)	
ご飯・すずきの照焼 ほうれん草の玉子あえ・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ ほうれん草 人参 鶏卵 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参		ご飯・トマトハンバーグ・ブロッコリー ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 牛ひき肉 ぶたひき肉 トマト ☆ ブロッコリー ☆ じゃが芋 人参 ぶなしめじ 牛乳	
オレンジ豆乳ゼリー・牛乳 ☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン ☆ 牛乳		おにぎり(ツナ、わかめ)・牛乳 ☆ 精白米 ツナ 缶 わかめ ☆ 牛乳	
8(金)		9(土)	
ご飯・さばの煮つけ・納豆サラダ みそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ 人参 玉ねぎ わかめ		わかめうどん・葱入り卵焼き 小松菜のおひたし ☆ うどん わかめ 油揚げ ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節	
五平餅・牛乳 ☆ 精白米 ☆ 牛乳		きな粉おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 きな粉 ☆ 牛乳	
15(金)		16(土)	
ご飯・赤魚煮・納豆のハリハリ和え みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆赤魚 ☆ 納豆 切り干しだいこん 人参 こまつな ☆ なす 玉ねぎ 人参		わかめごはん・筑前煮・みそ汁(里芋) ☆ 精白米 わかめ ☆ れんこん 鶏肉 ごぼう いんげん 人参 ☆ さといも 玉ねぎ こねぎ 人参	
ジャコチーズパン・牛乳 ☆ 食パン しらす干し チーズ ☆ 牛乳		バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし 丸干し	
22(金)		23(土)	
ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮 トマト入りかきたまスープ ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ トマト 人参 玉ねぎ 鶏卵		ご飯・厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーおかか和え・みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ	
バナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ 米粉 豆乳 ☆ 牛乳		チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆ おかし ☆牛乳	
29(金)		30(土)	
ご飯・さばの立田揚げ・切り干し大根煮 みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ さば 片栗粉 ☆ 切り干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな		焼きそば・焼かぼちゃ・みそ汁(豆腐) ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ☆ 豚肉 ビーマン ☆ かぼちゃ ☆ 木綿豆腐 玉ねぎ 青ねぎ 人参	
かぼちゃボーロ・牛乳 ☆ かぼちゃ 米粉 片栗粉 ☆ 牛乳		おかかおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 かつお節 ☆ 牛乳	

☆七夕(7月7日)☆

本来、七夕は食物の成長を神様に感謝する祭であったようです。七夕の日はお星様いっぱい七夕メニューです！お楽しみに♪

⚠ 熱中症・・・こまめな水分補給をして予防に努めましょう。

子どもの水分補給はお茶が良いです。

⚠ ジュースの糖分・・・飲み過ぎは食欲不振や夏バテにつながります。

子どもに飲ませるときは、ペットボトル等そのまま渡さず、コップに入れるなどして、量の調節を心がけましょう。

気をつけましょう！



