



# 7月の給食だより

暑さが日々増してきましたね。本格的な夏がやってきます！  
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。

給食にも多くの旬の食材を取り入れています☆

お買い物や、ご近所の畑等でもぜひ夏野菜や果物を探してみてくださいね



令和 5年 7月 めばえのにわ保育園

3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		1(土)													
<b>親子丼ぶり・なすの煮びたし</b> <b>豆乳みそ汁(小松菜)</b> ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ りんご 精白米 ☆ なす かつお節 ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参		<b>ご飯・さばの立田揚げ・切干し大根の煮物</b> <b>みそ汁(厚揚げ)</b> ☆ 精白米 ☆ さば ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ じゃがいも		<b>キヌアご飯・ハワイアンポークチャップ</b> <b>バイクドじゃが・かきたま汁</b> ☆ 精白米 キヌア ☆ 豚肉 玉ねぎ バインアップル 人参 ☆ じゃがいも ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		<b>ご飯・赤魚の煮付け・納豆サラダ</b> <b>みそ汁(わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ 赤魚 ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ 人参 玉ねぎ わかめ		<b>ヨーグルトみかんケーキ・牛乳</b> ☆ ヨーグルト みかん ホットケーキ粉 ☆ 牛乳		<b>わかめうどん・葱入り卵焼き</b> <b>小松菜のおひたし</b> ☆ うどん わかめ 油揚げ 玉ねぎ ☆ 鶏卵 ねぎ ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節		<b>きな粉バナナヨーグルト</b> ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ		<b>じゃこチーズトースト・牛乳</b> ☆ 食パン しらす チーズ ☆ 牛乳		<b>豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳</b> ☆ 木綿豆腐 米粉 ほうれん草 こまつな ☆ 牛乳		<b>オレンジ豆乳ゼリー・牛乳</b> ☆ 豆乳 オレンジジュース ゼラチン ☆ 牛乳		<b>お星様カレー・七夕そうめん</b> ☆ 精白米 牛ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ なす 人参 ☆ コーン カレールウ 牛乳 キヌア ☆ そうめん オクラ 人参 トマト		<b>わかめごはん・筑前煮・みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 わかめ こまつな ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ 玉ねぎ かぼちゃ 油揚げ 青ねぎ 人参	
10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)													
<b>ご飯・高野の含め煮・ピーマンのじゃこ炒め</b> <b>みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ ピーマン 人参 きゃべつ しらす干し ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ 人参		<b>わかめごはん・鮭のしそ焼き</b> <b>ひじき・ほうれん草のサラダ・かきたま汁</b> ☆ 精白米 わかめ こまつな ☆ 鮭 青しそ ☆ 乾ひじき ほうれん草 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ		<b>ご飯・千草焼(しらす)・オクラ納豆</b> <b>豆乳みそ汁(かぼちゃ)</b> ☆ 精白米 ☆ しらす干し 鶏卵 玉ねぎ 人参 いんげん ☆ オクラ 納豆 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳		<b>じゃこ入り炊込みご飯・焼肉風野菜炒め</b> <b>けんちん汁</b> ☆ 精白米 しらす干し 人参 ひじき ☆ 牛肉 キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ ☆ もやし コーン ☆ 人参 大根 さといも 豆腐 ねぎ		<b>切干大根ご飯・すずきの照焼</b> <b>ほうれん草と卵の炒め物・みそ汁(里芋)</b> ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ 精白米 ☆ すずき ☆ 鶏卵 人参 ほうれん草 ☆ さといも 玉ねぎ ねぎ 人参		<b>お星様クッキー・牛乳</b> ☆ 小麦粉 バター 牛乳 かぼちゃ ☆ 牛乳		<b>バナナ・チーズ・牛乳</b> ☆ バナナ ☆ チーズ ☆牛乳											
<b>マカロニきなこ・りんご・牛乳</b> ☆ マカロニ きな粉 ☆ りんご ☆牛乳		<b>とうもろこし・お菓子・牛乳</b> ☆ とうもろこし ☆おかし ☆ 牛乳		<b>黒ゴマとチーズのケーキ・牛乳</b> ☆ こまつな チーズ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		<b>きな粉サンド・牛乳</b> ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳		<b>ブルーベリー・お菓子・牛乳</b> ☆ ブルーベリー ☆ お菓子 ☆牛乳		<b>小魚・お菓子・牛乳</b> ☆ 小魚 ☆おかし ☆ 牛乳													
17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)													
<b>海の日</b>		<b>ご飯・カレーの煮つけ・五目きんぴら</b> <b>すまし汁(わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ ごぼう 大根 人参 しらす たけのこ ☆ わかめ 玉ねぎ 人参		<b>アマランサスご飯・トマトハンバーグ</b> <b>ブロッコリーとコーンのサラダ・ミルクスープ</b> ☆ アマランサス 精白米 ☆ 牛ひき肉 ぶたひき肉 トマト ☆ ブロッコリー コーン ☆ 大根 人参 ぶなしめじ 牛乳		<b>ご飯・高野のから揚げ・ひじき煮</b> <b>みそ汁(なす)</b> ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ なす 玉ねぎ 油揚げ ねぎ 人参		<b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		<b>蒸し芋・牛乳</b> ☆ さつまいも ☆ 牛乳		<b>ご飯・鶏肉のさっぱり煮</b> <b>ツナとコーンのサラダ・みそ汁(小松菜)</b> ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ☆ ツナ缶 コーン キャベツ 人参 ☆ こまつな 人参 玉ねぎ											
		<b>お麩の-snack・りんご・牛乳</b> ☆ 麩 きな粉 バター ☆ りんご ☆牛乳		<b>餃子のピザ・牛乳</b> ☆ ぎょうぎの皮 ピーマン コーン チーズ ☆ ツナ缶 ☆牛乳		<b>バナナケーキ・牛乳</b> ☆ バナナ ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		<b>りんご・お菓子・牛乳</b> ☆ りんご ☆ おかし ☆牛乳															
24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)													
<b>牛丼・みそ汁(きのこ)</b> <b>ブロッコリーとひじきの炒め物</b> ☆ 牛肉 玉ねぎ ねぎ 精白米 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 こまつな ☆ 椎茸 えのきたけ たまねぎ 人参		<b>キヌアご飯・魚のカレームニエル・ツナサラダ</b> <b>ミルクスープ</b> ☆ 精白米 キヌア ☆ メルルーサ カレー粉 ☆ ツナ缶 人参 ブロッコリー ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳		<b>焼きそば・ゆで卵・みそ汁(厚揚げ)</b> ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ☆ 豚肉 ☆ 鶏卵 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ じゃがいも		<b>ご飯・鮭のフライ・小松菜のおひたし</b> <b>みそ汁(わかめ)</b> ☆ 精白米 ☆ 鮭 パン粉 薄力粉 ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ		<b>ひじきごはん・豚肉の塩こうじ焼</b> <b>バイクドじゃが・トマト入りかきたまスープ</b> ☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ 豚肉 玉ねぎ ☆ トマト 人参 玉ねぎ 鶏卵 ☆ じゃがいも		<b>スパゲティ・ナポリタン</b> <b>ブロッコリーとコーンのサラダ・卵スープ</b> ☆ スパゲティ ツナ缶 人参 玉ねぎ ☆ ピーマン ☆ ブロッコリー コーン ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ													
<b>フルーツゼリー・牛乳</b> ☆ りんご バナナ りんごジュース ゼラチン ☆ 牛乳		<b>ブルーベリーケーキ・牛乳</b> ☆ ブルーベリー ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳		<b>しらすおにぎり・牛乳</b> ☆ 精白米 しらす わかめ こまつな ☆ 牛乳		<b>すいか・牛乳</b> ☆ すいか ☆ 牛乳		<b>わかめとじゃこのかりんとう・牛乳</b> ☆ 小麦粉 しらす干し わかめ 鶏卵 こまつな ☆ 牛乳		<b>おにぎり(しらす)・牛乳</b> ☆ 精白米 しらす干し わかめ こまつな ☆ 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りであったようです。七夕の日はお星様いっぱいのお七夕メニューです。お楽しみに☆

～夏野菜を食べよう～  
 ピーマンやナス、トマト・・・苦手に思う子も多  
 いかもしれません。園では少し工夫し  
 て、様々な夏野菜が登場します!

トマト  
 ・皮をむいてスープに♪  
 (先月みんなよく食べていました)  
 ・チーズと焼く、ハンバーグに混ぜるなど

ピーマン  
 ・じゃこやツナ、塩昆布と和える  
 (ゆがいたり、炒めたり)  
 ・細かく切ってピザの具に!

ナス  
 ・夏野菜カレーに入れる  
 (毎年よく食べています!)  
 ・ごま油で炒めてから煮る  
 ・皮を多めにむき、味噌汁へ

