

7月 給食だより

7月に入りじめじめした季節が明けると、いよいよ夏本番です！暑さに慣れていない時は体調を崩しがちになります。しっかりと水分補給をして熱中症にならないように気を付けましょう。本格的な夏を乗り越えるために規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう！

朝ごはんをしっかり食べましょう！！

「なぜ朝ごはんを食べないといけないの？」と思う方もいると思います。朝ごはんを食べると嬉しいことがたくさんあります。

朝からスッキリ。
便秘予防！！

頭・体が目覚める！
生活リズムも身につく！

ばら組さん 梅シロップ作りしました！！

今年もばら組さんが梅シロップを作ってくれました！上の方にある緑色の梅はゆり組さんがお泊り保育で八瀬に行ったときに拾ってきてくれました。いつもは調理室で用意した梅だけで作りますが、今年は八瀬の梅も入りどんな味になるかみんな楽しみにしています！是非調理室に見に来てくださいね。



体温上昇して
だるさを吹き飛ばす！

遊びや運動での
集中力アップ！！

昼ごはんのドカ食い
防止！肥満予防！

7月の予定献立

2023年度
桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	昼食	材料	おやつ
10 24	月	・夏野菜のカレーライス ・みかんサラダ	・精白米、胚芽米、豚肉、人参、南瓜、茄子、玉葱、牛乳 (カレーウ、ウスターソース、にんにく、生姜) ・トマト、胡瓜、みかん缶(青じそドレッシング)	・牛乳 ・ヨーグルト ・お菓子
11 25	火	・ご飯 ・さわらのみりん焼き ・大根サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鯖(醤油、みりん、砂糖、塩、酒) ・カニカマ、大根、胡瓜、人参(マヨドレ、ポン酢) ・冬瓜、人参、葱(醤油)	・牛乳 ・南瓜もち (南瓜、米粉、砂糖、油、きな粉)
12 26	水	・ご飯 ・豚しゃぶサラダ ・焼き南瓜 ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、胡瓜、人参、パプリカ(ゴマダレ、マヨドレ) ・南瓜(油、塩) ・わかめ、豆腐、人参(味噌)	・牛乳 ・コーンスナック (コーンフレーク、マーガリン、マシュマロ)
13 27	木	・ごはん ・鶏の磯辺焼き ・ブロッコリーのゆかり和え ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・鶏肉(酒、醤油、みりん、青海苔、片栗粉、生姜、にんにく、油) ・ブロッコリー(ゆかり) ・油揚げ、玉葱、人参(味噌)	・牛乳 ・マカロニナポリタン (マカロニ、玉葱、ピーマン、人参、コーン、にんにく、ケチャップ、油、塩、胡椒)
14 28	金	・ラーメン ・焼きじゃが ・トマト	・中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、コーン (ごま油、にんにく、生姜、鶏ガラ、醤油、ウェイパー、塩、胡椒) ・じゃが芋、青海苔(油、塩) ・トマト	・牛乳 ・オレンジ ・お菓子
15 29	土	・豚丼 ・果物 ・すまし汁	・精白米、胚芽米、豚肉、玉葱、人参(醤油、みりん、酒、砂糖、片栗粉) ・果物 ・人参、三つ葉、麩(醤油)	・牛乳 ・お菓子
3 31	月	・ロールパン ・夏野菜ポトフ ・ヨーグルトサラダ	・ロールパン ・ウインナー、キャベツ、人参、南瓜、ズッキーニ、玉葱 (コンソメ) ・キャベツ、胡瓜、りんご、みかん缶(ヨーグルト、マヨドレ、砂糖、塩、胡椒)	・牛乳 ・とうもろこしおにぎり (精白米、胚芽米、とうもろこし、マーガリン、醤油、酒)
4 18	火	・ピピン丼 ・胡瓜の中華漬け ・中華スープ	・精白米、胚芽米、豚ミンチ、豆もやし、人参、小松菜 (醤油、砂糖、みりん、酒、胡麻油、塩、にんにく) ・胡瓜、人参、胡麻(塩、醤油、みりん、酢、胡麻油) ・レタス、玉葱、コーン(鶏ガラ)	・牛乳 ・ジャムサンド (食パン、ジャム、マーガリン)
5 19	水	・ごはん ・鮭の塩麹焼き ・春雨サラダ ・すまし汁	・精白米、胚芽米 ・鮭(塩麹) ・春雨、胡瓜、人参、ハム、胡麻(醤油、砂糖、酢、胡麻油) ・板湯菜、ほうれん草、人参(醤油)	・牛乳 ・抹茶水ようかん (白あん、寒天、抹茶) ・お菓子
6 20	木	・ごはん ・生姜焼き ・おからのポテサラ ・味噌汁	・精白米、胚芽米 ・豚肉、玉葱、人参、もやし、ニラ(生姜、砂糖、醤油、みりん、酒) ・おから、じゃが芋、ベーコン、胡瓜、人参(マヨドレ、酢、塩、胡椒) ・玉葱、人参、小松菜(味噌)	・牛乳 ・フルーツポンチ (白玉粉、豆腐、砂糖、みかん缶、パイン缶、桃缶、りんご缶、バナナ)
7 お誕生日 参観の日	金	・七夕ちらし寿司 ・さつまいもの甘煮 ・七夕にゅうめん	・精白米、胚芽米、鮭、錦糸卵、胡瓜、人参、刻み海苔 (すし酢、塩) ・さつまいも(砂糖、醤油) ・そうめん、オクラ、人参(醤油) ・メロン	・牛乳 ・プリンアラモード (プリンミックス、牛乳、ホイップ、みかん缶)
21	金	・鮭のちらし寿司 ・さつまいもの甘煮 ・にゅうめん	・精白米、胚芽米、鮭、錦糸卵、胡瓜、人参、刻み海苔 (すし酢、塩) ・さつまいも(砂糖、醤油) ・そうめん、オクラ、人参(醤油)	・牛乳 ・西瓜 ・お菓子
8 22	土	・冷やしぶっかけうどん ・ゆで卵とチーズ ・果物	・乾麺、胡瓜、トマト、ハム、天かす(醤油、みりん、砂糖、酢、胡麻油) ・卵、チーズ ・果物	・牛乳 ・お菓子

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。
※何か気になることがございましたら調理室又は保育士までお声かけ下さい。