

7月 給食だよ!

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！

今年も梅の季節がやってきました！ばら組さんが梅シロップ、ゆり組さんが梅干しをクッキングしてくれました♪



梅シロップは水で割って、6月下旬から飲んでます。さっぱりとして美味しいです♪

つまようじで梅のヘタを取って、表面に数ヶ所穴を開けて、瓶の中に梅と氷砂糖、酢を入れました。

梅と塩を入れた壺から梅酢が上がってくるので、それを待ってから赤しそを入れ更に漬け込みます。

7月中旬頃に梅干しを3日間干してから、給食で食べていきたいと思ひます。

7月の予定献立 2024年度 桂ぶどうの木こども園

日付	曜日	風食	材料	おやつ
1 29	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・胡瓜の中華漬け ・レタススープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、砂糖、胡麻油) ・レタス、玉葱、コーン (鶏ガラ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 1日) ・水無月 (小麦粉、砂糖、甘納豆、葛粉) 29日) ・ヨーグルト ・お菓子
2 16 30	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鯖のにんにく醤油焼き ・ひじきの煮物 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米 ・鯖 (醤油、みりん、塩、酒、にんにく) ・ひじき、鶏肉、人参、三度豆 (醤油、砂糖、酒、みりん) ・わかめ、豆腐、青葱 (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 2,30日) ・野菜スティック (胡瓜、さつまいも、味噌、砂糖、酒) 16日) ぶどうゼリー ・お菓子
3	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・竹輪のカレーマヨ焼き ・みかんサラダ ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米 ・竹輪 (マヨドレ、カレー粉) ・キャベツ、胡瓜、みかん缶 (青じそドレッシング) ・南瓜、玉葱、人参 (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
17 31	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ツナコロッケ ・ブロッコリーナムル ・マカロニスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米 ・じゃが芋、玉葱、人参、ツナ (塩胡椒、小麦粉、卵、パン粉、ケチャップ、ウスターソース、油) ・ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ (鶏ガラ、にんにく、胡麻油) ・マカロニ、人参、パセリ (コンソメ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きな粉クリームサンド (食パン、きな粉、砂糖、マーガリン、豆乳)
4 18 お誕生日 参観の日	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・冷しゃぶサラダ ・焼き南瓜 ・すまし汁 18日) ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米 ・豚肉、キャベツ、胡瓜、人参、黄パプリカ (ゴマダレ、マヨドレ) ・南瓜 (油、塩) ・冬瓜、人参、三つ葉 (醤油、塩) 18日) ・メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ・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)
5 19	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ちらし寿司 ・ベーコンポテトのチーズ焼き ・セタにゅうめん 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米、鮭、胡瓜、人参、刻み海苔 (酢、砂糖、塩) ・ベーコン、じゃが芋、チーズ、パセリ (塩胡椒) ・そうめん、オクラ、人参 (醤油、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 5日) ・フルーツポンチ (白玉粉、豆腐、砂糖、みかん缶、スイカ、パイン缶、黄桃缶) 19日) ・スイカ ・お菓子
6 20	土	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・中華麺、胡瓜、トマト、ハム、天かす、胡麻 (醤油、みりん、砂糖、酢、胡麻油) ・チーズ ・果物 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子
8 22	月	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・オクラと大根のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米、豚肉、人参、南瓜、茄子、玉葱、牛乳 (カレールウ、ウスターソース) ・オクラ、大根、胡瓜、赤パプリカ、コーン (オリーブ油、酢、砂糖、塩胡椒) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・水ようかん (あんこ、寒天) ・お菓子
9 23	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・夏野菜の洋風煮 ・ブロッコリー ・コーンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン ・ウインナー、キャベツ、玉葱、人参、南瓜、ズッキーニ (コンソメ、塩胡椒) ・ブロッコリー (塩) ・コーン、牛乳 (コーンスープの素、コンソメ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ゆかりおにぎり (精白米、胚芽米、ゆかり)
10 24	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・鯖の塩焼き ・切り干し大根サラダ ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米 ・鯖 (塩) ・ハム、切り干し大根、胡瓜、人参 (青じそドレッシング、酢、塩、砂糖) ・板湯葉、ほうれん草、人参 (醤油、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ミルクツイスト
11 25	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆茄子 ・トマト ・中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米 ・豚ミンチ、茄子、長ネギ、玉葱、人参 (にんにく、生姜、醤油、味噌、酒、砂糖、赤味噌、胡麻油、片栗粉) ・トマト ・チンゲン菜、玉葱、人参 (鶏ガラ、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・ミルク寒天 (牛乳、寒天、砂糖、パイン缶、みかん缶、黄桃缶)
12 26	金	<ul style="list-style-type: none"> ・チャーハン ・鶏むね肉と胡瓜のマヨボンサラダ ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米、胚芽米、焼き豚、玉葱、人参、三度豆、コーン (鶏ガラ、塩胡椒、油) ・鶏肉、胡瓜、もやし、胡麻 (マヨドレ、ボン酢、砂糖) ・じゃが芋、玉葱、人参 (味噌) 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・バナナ ・お菓子
13 27	土	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・果物 ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・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、塩) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。