



7月のこんだて

【給食目標】

暑さに負けない食事をしましょう。

吉井北保育園

平成29年7月1日

日	曜	こんだてめい		お や つ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	土	ご飯	肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・豆腐のみそ汁	チーズ蒸しぱん	牛乳	お菓子
3	月	ご飯	豚肉と野菜炒め・大豆の五目煮・オクラのすまし汁・バナナ	胡麻トースト	牛乳	煮豆・いりこ
4	火	パン	ナポリタンスパゲティ・フレンチサラダ・オニオンスープ	南瓜煮	牛乳	五目いなり寿司
5	水	ご飯	夏野菜とチキンのトマト煮・彩り和え・チンゲン菜スープ	豆腐煮	牛乳	黒ごまドーナツ
6	木	ご飯	魚の南蛮つけ・五目きんぴら・南瓜のみそ汁・キウイ	卵焼き	牛乳	水ようかん
7	金	ご飯	鶏天・マカロニサラダ・七夕そうめん汁・すいか	ロールパン	牛乳	お星様クッキー
8	土	ゆかりご飯	筑前煮・ほうれん草の和え物・ところてん風・ズッキーニのみそ汁	きな粉団子	牛乳	とうもろこし
10	月	ご飯	酢豚・ごまじやこサラダ・豆腐の五目汁	厚揚げ煮	牛乳	バナナマフィン
11	火	ワカメおにぎり	焼きそば・小松菜とさつま芋の和え物・わかめスープ	こふきいも	牛乳	野菜ピザ
12	水	梅ご飯	すり身バーグ・きゃべつのごま酢和え・卵豆腐・じゃが芋のみそ汁	人参グラッセ	牛乳	オレンジゼリー・ごませんべい
13	木	ご飯	鶏のごま唐揚げ・もやしのナムル・コーンサラダ・かきたま汁	りんご煮	牛乳	どら焼き
14	金	麦ご飯	煮魚・南瓜の煮物・きゅうりとわかめの酢の物・けんちん汁・バナナ	蒸しパン	牛乳	フレンチトースト
15	土	ご飯	マーボーなす・切り干し大根胡麻ネーズ・中華スープ	磯辺卵焼き	牛乳	冷やしそうめん
18	火	ご飯	かき揚げうどん・野菜の煮物・ひじきの酢の物	ドライ南瓜	牛乳	フルーツヨーグルト
19	水	ご飯	オクラ入りハンバーグ・人参グラッセ・パンプキンサラダ・冬瓜スープ	大豆煮	牛乳	ごま団子
20	木	ご飯	豆腐とひじきのギョロケ・根菜の胡麻マヨサラダ・チンゲン菜のみそ汁・バナナ	バタートースト	牛乳	人参蒸しパン
21	金	麦ご飯	魚のあんかけ・なすの味噌炒め・春雨スープ・オレンジ	磯辺こふきいも	牛乳	ハンバーガー
22	土	ご飯	豚肉とゴーヤの生姜焼き・きゅうりとコーンの酢の物・ミネストローネ	ヨーグルト	牛乳	梅が枝餅風
24	月	ご飯	なすのグラタン・コールスローサラダ・夏野菜スープ・すいか	さつま芋煮	牛乳	コーンパン
25	火	ごまご飯	冷やし中華・ミックスごまめ・えのきのすまし汁	ヨーグルトバンケーキ	牛乳	炊き込みおにぎり
26	水	ご飯	すり身揚げ・きゃべつのかき揚げ和え・レバーの甘辛煮・角切りスープ・バナナ	豆腐煮	牛乳	アップルパイ
27	木	お誕生会	ちらし寿司・魚の塩焼き・彩り和え・トマトのマリネ・まり麦のすまし汁・すいか	あべかわマカロニ	牛乳	ロールサンド
28	金	ご飯	豚カツ・ほうれん草の和え物・ポテトサラダ・厚揚げのみそ汁・バナナ	そうめん汁	牛乳	冷やしぜんざい
29	土	ご飯	ビーフン炒め・小松菜と厚揚げの含め煮・つみれ汁	ジャガバター	牛乳	南瓜のホットケーキ
31	月	ご飯	ゴーヤ入りつくねの照り焼き・三色和え・ポトフ・オレンジ	じゃこ卵焼き	牛乳	ホットドック



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

