

令和7年7月

うれしい給食 1号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
7月給食だより 蒸し暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。こまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう☆7月2日は七夕メニューです。☆	1 ごはん さばの煮付け 白菜の和え物 すまし汁 バナナ ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 人参 淡口 みりん ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん	2 ☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 鶏肉のから揚げ フルーツゼリー ○そうめん おくら 人参 コーン ツナ 黒潮だし 淡口 みりん 濃口 ○鶏肉 土生姜 酒 濃口 片栗粉 塩 こしょう	3 お弁当 	4 中華丼 竹輪の磯辺焼き 中華スープ オレンジ ○精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 もやし しいたけ 酒 濃口 中華料理の素 砂糖 みりん 鶏がら 片栗粉 ○竹輪 マヨドレ 青のり ○ほうれん草 人参 中華料理の素
	かぼちゃケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	マフィン 牛乳	お菓子 牛乳
7 ちらし寿司 小松菜の煮浸し みそ汁 ○精白米 ちらし寿司の素 きゅうり 人参 きざみのり 桜でんぶ ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○豆腐 わかめ 黒潮だし 白みそ みりん	8 (軽給食) おにぎり弁当	9 (軽給食) クリームツイスト りんごジュース プリン	10 お弁当 	11 カレーうどん フレンチサラダ パイナップル ○うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 薄揚げ 青ねぎ 黒潮だし カレールウ 濃口 淡口 みりん 片栗粉 パイナップルシロップ ○きゃべつ きゅうり トマト 酢 砂糖 塩 こしょう キャノーラ油
フルーツ寒天(カルピス使用) 牛乳				オレンジケーキ 牛乳
14 ごはん 野菜コロッケ スバゲティサラダ 洋風スープ りんご ○精白米 ○野菜コロッケ とんかつソース ケチャップ 砂糖 みりん ○スバゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○大根 白菜 ブイヨン	15 チャーハン 無限ピーマン 中華スープ 黄桃 ○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ごま油 ブイヨン ○ピーマン ツナ かつお節 白ごま 昆布茶 ごま油 ○太もやし 人参 中華料理の素	16 ごはん 関東煮 グリーンサラダ みそ汁 ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	17 ごはん 鮭の照り焼き 白菜の煮浸し すまし汁 ○精白米 ○鮭 砂糖 濃口 酒 みりん キャノーラ油 ○白菜 薄揚げ 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん	18 ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 洋風スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 砂糖 マヨドレ ○きゃべつ 冬瓜 ブイヨン
お菓子 牛乳	シュガートースト 牛乳	人参ケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	りんごケーキ 牛乳
21 海の日 	22 ごはん 揚げシュウマイ 切干大根の和え物 わかめスープ ○精白米 ○しゅうまい ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○わかめ 白ごま 鶏がら	23 焼きそば 冬瓜のくず煮 みそ汁 ○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ビーマン とんかつソース 濃口 ケチャップ 砂糖 ○冬瓜 人参 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○じゃが芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん	24 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み いんげんのごま和え 洋風スープ ○精白米 ○厚揚げ 大根 ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○いんげん 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○コーン 小松菜 ブイヨン	25 ごはん 鶏じゃが きゃべつとおくらのおかか和え すまし汁 ○精白米 ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ おくら 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○大根 小松菜 黒潮だし 淡口 みりん
	お菓子 牛乳	パイナップルケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	お麩のきな粉ラスク 牛乳
28 ごはん ささみフライ ひじきの和風サラダ みそ汁 ○精白米 ○ささみ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○ひじき きゅうり パプリカ ツナ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん マヨドレ ○なすび きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん	29 ごはん マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○おくら えのき 中華料理の素	30 ごはん 牛肉とさつま芋の煮物 小松菜のお浸し 洋風スープ ○精白米 ○牛肉 さつま芋 人参 板こんにやく 竹輪 いんげん 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 みりん 淡口 酒 ○白菜 玉ねぎ ブイヨン	31 鶏そぼろ丼 ドレッシングサラダ すまし汁 ○精白米 鶏ミンチ 人参 いんげん 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	園庭で夏野菜をさくらんぼ組さんが育ててくれています。 たくさん収穫できたら皆の給食に提供したいと思っています。 お楽しみに！ 
お菓子 牛乳	パナナケーキ 牛乳	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳	

※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 1号エネルギー354 kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.2g