

令和8年7月

おいしい給食 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。子どもは体の水分調節の機能が未熟だったり、脱水状態でもうまく伝えられないことがあるので、こまめな水分補給が必要になります。夏野菜には水分やカリウムがたくさん含まれ、体の水分を補給したり、熱くなった体温を下げてくれる働きがあります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。 ☆7月3日は七夕メニューです。☆ 			1 ごはん さばの煮付け きゃべつのごま酢和え みそ汁 オレンジ ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 白ごま 砂糖 酢 淡口 ○じゃが芋 小松菜 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	2 お弁当  りんごケーキ 牛乳	3 ☆七夕メニュー☆ ちらし寿司 ほうれん草のおかか和え 洋風スープ セタフルーツゼリー ○精白米 ちらし寿司の素 きゅうり 人参 コーン 刻みのり ○ほうれん草 人参 太もやし かつお節 砂糖 濃口 みりん ○おくら 玉ねぎ ブイヨン お菓子 牛乳
6 ごはん 牛肉と春雨の炒め物 小松菜の和え物 中華スープ ○精白米 ○牛肉 玉ねぎ 人参 パプリカ 春雨 砂糖 濃口 みりん 酒 ごま油 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○白菜 わかめ 中華料理の素 手作りクッキー 牛乳	7 (軽給食) クリームツイスト りんごジュース プリン お好み焼き 牛乳	8 ごはん 洋風おでん チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁 黄桃 ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 ブイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	9 お弁当  ホットケーキ 牛乳	10 (軽給食) おにぎり弁当 お菓子 牛乳	
13 ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 洋風スープ りんご ○精白米 ○白身魚 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 酢 ○きゃべつ じゃが芋 ブイヨン お菓子 牛乳	14 チャーハン 無限ピーマン 中華スープ バナナ ○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 揚げパンきな粉 牛乳	15 ごはん 豚肉と野菜の煮込み グリーンサラダ みそ汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく 焼き豆腐 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 ○白菜 なすび 黒潮だし 白みそ みりん オレンジケーキ 牛乳	16 ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のお浸し すまし汁 ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 ひじき 玉ねぎ 人参 黒潮だし 濃口 砂糖 みりん 片栗粉 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 みりん 淡口 酒 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	17 冷やしそうめん かぼちゃの焼き煮浸し ○そうめん おくら コーン トマト 黒潮だし 淡口 みりん 濃口 ○かぼちゃ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん おにぎり(枝豆) お茶	
20 海の日  お菓子 牛乳	21 ごはん 揚げぎょうざ 切干大根の中華サラダ 中華スープ ○精白米 ○ぎょうざ ○切干大根 きゅうり 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○しろ菜 玉ねぎ 中華料理の素 お菓子 牛乳	22 ごはん 鮭の南蛮漬け いんげんの和え物 洋風スープ ○精白米 ○鮭 玉ねぎ ピーマン 人参 片栗粉 黒潮だし 砂糖 濃口 酢 みりん 酒 ○いんげん 人参 砂糖 濃口 みりん ○おくら 冬瓜 ブイヨン パイナップルケーキ 牛乳	23 ごはん 関東煮 野菜三色和え みそ汁 ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○しめじ きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	24 ごはん 豚肉の生姜焼き 温野菜 すまし汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん わらびもち 牛乳	
27 ごはん 肉じゃが 春雨サラダ 洋風スープ ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○春雨 きゅうり 人参 砂糖 淡口 ごま油 ○小松菜 コーン ブイヨン お菓子 牛乳	28 鶏そぼろ丼 チンゲン菜の和え物 みそ汁 ○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 ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○きゃべつ 太もやし 黒潮だし 白みそ みりん バナナマフィン 牛乳	29 ごはん 八宝菜 きゃべつゆかり和え わかめスープ ○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 ○きゃべつ ゆかり 淡口 ○わかめ 白ごま 鶏がら お麩のラスク 牛乳	30 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み ブロッコリーのツナ和え すまし汁 ○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 ○ブロッコリー ツナ 人参 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	31 カレーうどん コーンサラダ ○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 ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 おにぎり(わかめ) お茶	

※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 350kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.7g