

令和8年7月

おいしい給食 3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 ○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	2 ごはん マーボー豆腐 白菜の磯辺和え 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 ○白菜 刻みのり 淡口 みりん ○チンゲン菜 人参 中華料理の素	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 ○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 フイヨン
			お菓子 牛乳	りんごケーキ 牛乳	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	7 (軽給食) クリームツイスト 具たくさんスープ (大根 人参 玉ねぎ・フイヨン) プリン	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 ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ござう天 フイヨン 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	9 ごはん 厚揚げチャンプル きゅうりの甘酢和え みそ汁 ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 人参 たら 黒潮だし 砂糖 濃口 ごま油 ○きゅうり わかめ 太もやし 砂糖 淡口 酢 ○大根 さつま芋 黒潮だし 白みそ みりん	10 (軽給食) おにぎり弁当	
手作りクッキー 牛乳		お好み焼き 牛乳		ホットケーキ 牛乳	
13 ごはん 白身魚フライ マカロニサラダ 洋風スープ ○精白米 ○白身魚 ○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 フイヨン	14 チャーハン 無限ピーマン 中華スープ ○精白米 鶏肉 玉ねぎ コーン 青ねぎ ごま油 フイヨン ○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	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	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	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	
お菓子 牛乳		揚げパンきな粉 牛乳		お菓子 牛乳	
20 海の日 	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 ○しらす 玉ねぎ 中華料理の素	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 フイヨン	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 ござう天 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	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	
お菓子 牛乳		パイナップルケーキ 牛乳		お菓子 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 フイヨン	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	29 ごはん 八宝菜 きゃべつのかき和え 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	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 ござう天 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	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	
お菓子 牛乳		バナナマフィン 牛乳		お菓子 牛乳	
		お麩のラスク 牛乳		お菓子 牛乳	
				おにぎり(わかめ) お茶	

※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいてください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 442kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14g