

# たのしい給食 1号

認定こども園  
新宝珠幼稚園

令和6年7月

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん 牛肉と春雨の炒め物 ドレッシングサラダ すまし汁 パイナップル ○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 ○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 お菓子 牛乳	<b>2</b> 五目チャーハン 無限ピーマン 中華スープ りんご ○精白米 豚ミンチ 玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ ごま油 鶏がら 濃口 ○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 ホットケーキ 牛乳	<b>3</b> ☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 白身魚の天ぷら フルーツゼリー ○そうめん おくら 人参 コーン トマト 黒潮だし 濃口 淡口 みりん ○ホキ 天ぷら粉 ジャムサンドイッチ 牛乳	<b>4</b> お弁当  お菓子 牛乳	<b>5</b> 卵不使用ロールパン ポトフ 白菜ときゅうりの和え物 牛乳 バナナ ○卵不使用ロールパン ○ウイニー ジャが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ ブロッコリー ブイヨン ○白菜 きゅうり 淡口 みりん おにぎり(わかめ) お茶
<b>8</b> ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 洋風スープ ○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 砂糖 みりん 酒 鶏がら 片栗粉 ごま油 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○きゃべつ コーン ブイヨン バナナケーキ 牛乳	<b>9</b> (軽給食) クリームツイスト りんごジュース プリン お菓子 牛乳	<b>10</b> ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースかけ ジャが芋フライ みそ汁 黄桃 ○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ みりん パセリ ○じゃが芋 片栗粉 ○なす 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん お好み焼き 牛乳	<b>11</b> お弁当  お麩のきな粉ラスク 牛乳	<b>12</b> (軽給食) おにぎり弁当 お菓子 牛乳
<b>15</b> 海の日  お菓子 牛乳	<b>16</b> ごはん 白身魚フライ 小松菜の煮浸し わかめスープ オレンジ ○精白米 ○白身魚 みりん ○小松菜 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら とんかつソース ケチャップ 砂糖 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 マフィン 牛乳	<b>17</b> 牛丼 きゃべつとおくらのおかか和え みそ汁 ○精白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 えのき 酒 突きこんやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○きゃべつ おくら 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	<b>18</b> ごはん 関東煮 ツナサラダ すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ ジャが芋 板こんにやく ごぼう天 竹輪 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○ほうれん草 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	<b>19</b> 冷やしうどん かぼちゃの揚げ浸し ○うどん すしあげ わかめ きゅうり 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん 酒 ○かぼちゃ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん おにぎり(ひじき) お茶
<b>22</b> ごはん 肉団子のソース煮 マカロニサラダ 洋風スープ ○精白米 ○肉団子 ○マカロニ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム マヨドレ 砂糖 ○じゃが芋 大根 ブイヨン 揚げパンきな粉 牛乳	<b>23</b> いなりごはん 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁 ○精白米 昆布 すしあげ 砂糖 濃口 みりん 酢 塩 白ごま ○鶏ミンチ 冬瓜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 パイナップル 牛乳	<b>24</b> ごはん 鶏の照り焼き こぶき芋 海藻サラダ 中華スープ ○精白米 ○鶏肉 砂糖 濃口 みりん 酒 ○じゃがいも 青のり ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 ○チンゲン菜 人参 中華料理の素 オレンジケーキ 牛乳	<b>25</b> 焼きそば 高野豆腐の煮物 みそ汁 ○中華そば 豚肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ピーマン とんかつソース 濃口 ケチャップ 砂糖 ○高野豆腐 グリンピース 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○かぼちゃ 薄揚げ 黒潮だし 白みそ みりん おにぎり(おかか) お茶	<b>26</b> ごはん ポークチャップ グリーンサラダ 洋風スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 ケチャップ ウスターソース ブイヨン ○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 しめじ ブイヨン お菓子 牛乳
<b>29</b> ごはん 厚揚げチャンプル ひじきの和風サラダ すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 太もやし 人参 なら 黒潮だし 砂糖 濃口 ○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 ○大根 玉ねぎ 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	<b>30</b> ごはん さばのみそ煮 野菜三色和え 中華スープ ○精白米 ○さば 土生姜 白みそ 砂糖 濃口 みりん 酒 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○えのき おくら 中華料理の素 さつま芋蒸しパン 牛乳	<b>31</b> ごはん 豚肉と野菜の煮込み きゃべつと竹輪のごま酢和え みそ汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんやく 焼き豆腐 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 竹輪 白ごま 砂糖 酢 淡口 ○なめこ わかめ 黒潮だし 白みそ みりん フルーツ寒天 ビスケット 牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>7月給食だより</b>                      梅雨が明け暑さが本格化してきました。                      のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分が不足しています。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。夏野菜もこれから本番。園庭に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！7月3日は七夕メニューです。                 </div> 	

※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365kcal たんぱく質 13.3g 脂質 9.6g