

たのしい給食 3号

認定こども園
新宝珠幼稚園

令和6年7月

月	火	水	木	金
1 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 ○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	2 五目チャーハン 無限ピーマン 中華スープ ○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	3 ☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 白身魚の天ぷら ○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	4 ごはん 厚揚げと野菜の煮込み ポテトサラダ みそ汁 ○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 ○じゃが芋 きゅうり 人参 ハム 砂糖 マヨドレ ○えのき 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん	5 卵不使用ロールパン ポトフ 白菜ときゅうりの和え物 ○卵不使用ロールパン ○ウイニー じゃが芋 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
お菓子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ジャムサンドイッチ 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(わかめ) 牛乳
8 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	9 (軽給食) クリームツイスト 具だくさんスープ (じゃが芋・玉ねぎ・人参) プリン ○精白米 ○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	10 ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースかけ じゃが芋フライ みそ汁 ○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	11 ごはん ビーフンの炒め物 野菜のそぼろ和え すまし汁 ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 ○豚ミンチ ほうれん草 太もやし 人参 砂糖 濃口 みりん ○冬瓜 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん	12 (軽給食) おにぎり弁当 ○卵不使用ロールパン ○ウイニー じゃが芋 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
バナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	お好み焼き 牛乳	お麩のきな粉ラスク 牛乳	お菓子 牛乳
15 海の日 	16 ごはん 白身魚フライ 小松菜の煮浸し わかめスープ ○精白米 ○白身魚 ○小松菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○わかめ 白ごま 鶏がら	17 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	18 ごはん 関東煮 ツナサラダ すまし汁 ○精白米 ○厚揚げ じゃが芋 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	19 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
お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	マフィン 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(ひじき) お茶
22 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	23 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	24 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	25 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 ビーマン 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	26 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
揚げパンきな粉 牛乳	お菓子 パイナップル 牛乳	オレンジケーキ 牛乳	おにぎり(おかか) お茶	お菓子 牛乳
29 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	30 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	31 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 ○わかめ なめこ 黒潮だし 白みそ みりん	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 7月給食だより  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> 	
お菓子 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	フルーツ寒天 ビスケット 牛乳		

※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441kcal たんぱく質15.6g 脂質14.5g