

7月 給食だより



No.22

菫根本幼稚園 2019.6.27

湿度の高い、蒸し暑い日が続いています。夏ばて対策には規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をする事が基本となります。早寝、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。年少さんは6月からお箸を使用していますが、食べ物を口に運ぶことがむずかしいようです。ご家庭でも練習してくださいね。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
シーチキンご飯 牛乳 豚汁 チョコタフィー バナナ	中華飯 牛乳 レタススープ オレンジ	ゆかりご飯 牛乳 七夕汁 星型コロッケ パイ	冷やし中華 牛乳 揚げ餃子 グレープフルーツ	リズム発表会
白米 麦 シーチキン 醤油 砂糖 人参 大根 牛蒡 豚 肉 蒟蒻 豆腐 あげ 味噌 かつお 昆布 大豆 ココア 片栗粉	白米 麦 人参 豚肉 イカ エビ 玉葱 白菜 小松菜 筍 生姜 醤油 中華スープ 片栗粉 レタス ハム コー ン 玉葱 トマト コンソメ	白米 麦 ゆかり 豆腐 あ げ 鶏肉 葱 そうめん 人 参 オクラ 醤油 白だし 昆布 かつお	冷やし中華 人参 コーン キャベツ キュウリ ささみ スープ もやし	
食塩相当量 1.2g	1.3g	1.4g	1.5g	
おやつ チューペット	クッキー	チューペット	—	
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
わかめごはん 牛乳 田舎汁 手羽中のゴマ揚げ ミゼリー	鮭ご飯 牛乳 五目汁 蓮根のきんぴら スイカ	バターコッペ 牛乳 煮込みハンバーグ 和風サラダ コンソメスープ パイ	チャーハン 牛乳 青梗菜とベーコンのスープ モロヘイヤの天ぷら バナナ	親子丼 牛乳 茄子の味噌汁 スイカ
白米 麦 わかめ 人参 大 根 小松菜 豆腐 あげ 薩 摩芋 しめじ 味噌 かつお 昆布 鶏肉 片栗粉 ゴマ 砂糖 醤油 みりん 酢	白米 麦 鮭 蓮根 人参 蒟蒻 砂糖 醤油 みりん ゴマ 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 シメジ 蒟蒻 かつお 昆布	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 デミグラスソース ピ ューレ ワイン キャベツ 人参 コーン きゅうり ド レッシング 玉葱 椎茸 ベ ーコン じゃが芋 豆苗 コ ンソメ	白米 麦 じゃこ ハム 葱 人参 醤油 中華スープ 卵 青梗菜 ベーコン 玉葱 え のき 鶏がらスープ 酒 モ ロヘイヤ 天ぷら粉	白米 麦 鶏肉 玉葱 人参 ピース 卵 砂糖 醤油 み りん 椎茸 茄子 玉葱 あ げ わかめ 玉麩 味噌 か つお 昆布
1.8g	1.1g	1.9g	2.3g	1.7g
チューペット	しるこサンド	チューペット	煎餅	チューペット
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
☆天候や都合によって、 献立やおやつを急に更 改することがあります。 ご了承ください。	ビビンバ 牛乳 にら玉スープ ミゼリー	夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ	冷やしうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	エビピラフ 牛乳 ワンタンスープ バナナ
	白米 酒 ゴマ油 豚肉 醬 油 砂糖 生姜 大蒜 もや し いんげん 人参 ぜんま い ゴマ にら 豆腐 えの き 玉葱 卵 鶏がらスープ	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン スープストック ソース カレールー 大蒜 生姜 ワイン みかん パイ ン 桃 バナナ ヨーグルト 生クリーム	うどん ハム キュウリ レ タス 人参 卵 砂糖 つゆ 竹輪 青のり てんぷら粉	白米 麦 エビ 玉葱 人参 コーン ピース バター コ ンソメ ワンタン 豚肉 青 梗菜 中華スープ 醤油
	1.1g	1.2g	1.4g	2.1g
	チューペット	ラムネ	—	—