




給食だより

令和6年度
7月号
中央こども園

メニュー

月	火	水	木	金	土
1 照り焼きチキン・枝豆・ちくわのゴマ和え・すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・歌舞伎揚げ 〔3時〕焼きビーフン	2 夏野菜カレー・福神漬け・レンコンサラダ・パイナップル 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース 〔3時〕牛乳 ミルククッキー	3 麻婆ナス・もやしの酢の物・卵スープ・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕カリカリいりこ きんぴらご飯	4 豚肉と昆布の炒め物・ブロッコリーサラダ・なめこの味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 小松菜のケーキ	5 魚のフライ・枝豆・きゅうりと油揚げの酢の物・キャベツの味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕七夕そうめん	6 親子丼・たくあん・三色和え・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ミルクスティックパン
8 牛丼・たくあん・ナムル・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ひねり揚げ ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 サモサ	9 焼きサバ・ポイルキャベツ・ササミときゅうりの和え物・豆乳味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ミレービスケット ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース 〔3時〕ポテトおやき スイカ	10 ポークチャップ・ほうれん草サラダ・オクラの味噌汁・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 レーズン入り黒糖スコーン	11 ごぼうと豚肉の土佐煮・春雨の酢の物・野菜のトロロスープ・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ひねり揚げ 〔3時〕カリカリいりこ カルシウムおにぎり	12 とり天・ミニトマト・小松菜の納豆和え・冬瓜の味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕牛乳 しらすのせんべい	13 若竹汁・生姜入り野菜炒め・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト 米粉パン
15 海の日 	16 タンダーリーチキン・枝豆・ちりめん酢の物・玉葱の味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕牛乳 ジャムサンド	17 厚揚げと豚バラのおかか煮・ごぼうゴママヨサラダ・すまし汁・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・きなこせんべい ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕ミートスパゲティ きなこマフィン	18 八宝菜・きゅうりとワカメの甘酢和え・じゃが芋の味噌汁・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕牛乳 きなこマフィン	19 ちくわの磯辺和え・ミニトマト・コールスローサラダ・チキンスープ・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕アップル寒天	20 夕涼み会 
22 ハヤシライス・福神漬け・ビーンズサラダ・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・ミレービスケット 〔3時〕牛乳 小豆入り蒸しパン	23 魚の西京焼き・ポイルブロッコリー・卵入り酢の物・すまし汁・バナナ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・ミルクウエハース 〔3時〕フルーツポンチ	24 鶏肉のガーリック炒め・オクラ入り和え物・ナスの味噌汁・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・ミレービスケット ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 揚げパン(シュガー)	25 高野豆腐の卵とじ・アスパラとコーンの酢の物・冬瓜スープ・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・星たべよ ②牛乳・ミックスせんべい 〔3時〕じゃことおかかの おにぎり	26 鶏肉のゴマ揚げ・枝豆・千草和え・里芋の味噌汁・バナナ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕焼きうどん	27 納豆汁・ポテトの炒め物・オレンジ 〔9時〕 ①牛乳・お菓子 ②牛乳・お菓子 〔3時〕飲むヨーグルト ハムチーズパン
29 ほうとう・ニラ玉炒め・手作りふりかけ・パイナップル 〔9時〕 ①牛乳・英字ビスケット ②牛乳・ハーベスト 〔3時〕牛乳 にんじんケーキ	30 焼き鮭・ポイルキャベツ・トマトサラダ・もずくの味噌汁・オレンジ 〔9時〕 ①飲むヨーグルト・ひねり揚げ ②飲むヨーグルト・歌舞伎揚げ 〔3時〕きのこ和風パスタ	31 ひじきの五目煮・きゅうりの梅肉和え・オクラの味噌汁・スイカ 〔9時〕 ①牛乳・ミルクウエハース ②牛乳・英字ビスケット 〔3時〕牛乳 石垣もち			

今月の野菜はナスです
7月3日(水) **麻婆ナス**
毎月のケーキ
7月4日(木) **小松菜のケーキ**
行事食
7月5日(金) **七夕そうめん**

☆絵本を取り入れたおやつ
7月29日(月)
『にんじんケーキを
めしあがれ』の
にんじんケーキ



◎旬の食材
**枝豆・きゅうり・冬瓜
トマト・ナス・スイカ
カンパチ・アユ・ハモ**
※きゅうりやスイカには体を冷やす効果があります。トマトには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。



水分補給はこまめに
夏は室内での熱中症にも注意が必要です。喉が渴いた時にはすでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう！
スポーツ飲料や経口補給液は、状況に応じて使い分けましょう。

