

7月の給食だより

にまいばしこども園

日	曜日	昼食	おやつ	加り-	たんぱく質	脂質	塩分
1	火	豆腐と納豆の仲良し揚げ・じゃが芋ソテー・キャベツ・すまし汁(舞茸・もやし)・パン	マドレーヌ・お茶	435	19.2	24.8	1.6
2	水	麻婆茄子・もやしのナムル・ブロッコリー・スープ(玉葱・コーン缶)・バナナ	チキンライス・お茶	446	22.0	15.3	1.9
3	木	野菜入り卵焼き・五目乾物きんぴら・胡瓜・みそ汁(絹豆腐・わかめ)・グレープフルーツ	ロッククッキー・お茶	371	14.8	19.5	1.6
4	金	鱈の変わり揚げ・コールスローサラダ・白菜・すまし汁(はんぺん・にら)・オレンジ	たらこスパゲティ・お茶	398	20.6	21.2	2.0
5	土	手作り弁当・スープ(人参・わかめ)・バナナ	シュークリーム				
7	月	🌈七夕バイキング🌟お楽しみメニュー 以上児クラスはお着のみ持たせてください。	お楽しみ	541	24.7	13.1	1.7
8	火	厚揚げ中華風旨煮・胡瓜とわかめの酢の物・もやし・みそ汁(白菜・椎茸)・バナナ	ポテトたこやき・お茶	356	19.1	17.2	1.5
9	水	おにぎりの日 🍣 鮭のチーズ焼き・キャベツのおかか炒め・粉ふき芋・スープ(マッシュ缶・玉葱)・オレンジ	バナナブレッド・お茶	349	18.2	15.0	1.3
10	木	鶏のさっぱり煮・マカロニサラダ・トマト・すまし汁(卵豆腐・万能葱)・パン	サイダーゼリー	404	19.7	19.6	1.9
11	金	鯖の竜田揚げ・すき昆布の煮物・ゆかり大根・みそ汁(板心・なめこ)・キウイ	冷やしうどん	403	19.2	18.8	1.9
12	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・葱)・バナナ	メープルマフィン				
14	月	はんぺんのチーズはさみ焼き・切干大根の炒り煮・ミニトマト・みそ汁(しめじ・もやし)・グレープフルーツ	ミルクサンド・スキムミルク	412	20.4	17.5	2.0
15	火	夏野菜カレー・ひじきサラダ・キャンディチーズ・スープ(ピーマン・えのき)・オレンジ	いちごクレープ	401	14.1	26.2	1.9
16	水	鮭の照り焼き・胡瓜のコロコロサラダ・白菜・みそ汁(なめこ・油揚げ)・バナナ	焼きそば・お茶	445	22.5	22.7	1.7
17	木	大豆の落とし揚げ・わかめとしめじのサラダ・ほうれん草・すまし汁(万能葱・水煮筍)・パン	フルーツ牛乳かん	366	18.2	20.8	1.6
18	金	焼肉・凍り豆腐の含め煮・ブロッコリー・みそ汁(白菜・わかめ)・キウイ	五平もち・お茶	429	17.7	20.0	1.9
19	土	手作り弁当・スープ(キャベツ・玉葱)・オレンジ	ミニチーズ蒸しパン				
21	月	海の日でお休み					
22	火	クラッカー揚げ・糸こんにゃくの炒め煮・ゆかり大根・すまし汁(わかめ・舞茸)・グレープフルーツ	まぜまぜアイス	419	17.3	22.6	1.9
23	水	お誕生会 🎂お楽しみメニュー 以上児クラスはお着のみ持たせてください。	お楽しみ	503	21.7	10.1	2.0
24	木	大豆のケチャップ煮・ちくわとキャベツの味噌マヨ和え・胡瓜・みそ汁(板心・椎茸)・キウイ	梅干しじゃこチャーハン・お茶	374	16.2	14.4	1.9
25	金	ツナグラタン・酢の物(春雨)・トマト・スープ(もやし・ポークビッツ)・バナナ	ブラウニー・お茶	372	13.0	19.0	1.7
26	土	手作り弁当・すまし汁(人参・わかめ)・グレープフルーツ	クリームソーダ風ゼリー・せんべい				
28	月	お芋の南蛮煮込み・大豆とわかめのサラダ・もやし・みそ汁(絹豆腐・椎茸)・パン	ピザトースト・スキムミルク	365	21.5	13.7	1.9
29	火	鮭のカレーソース焼き・醤油フレンチ・ブロッコリー・スープ(えのき・ベーコン)・グレープフルーツ	ごま入り甘辛団子・お茶	388	20.2	20.3	1.9
30	水	ひじきとコーンの天ぷら・鶏ささみのごまだれサラダ・粉ふき芋・すまし汁(もやし・水煮筍)・オレンジ	焼きそうめん・お茶	349	18.0	15.0	1.9
31	木	肉豆腐・大根サラダ・ミニトマト・みそ汁(油揚げ・しめじ)・バナナ	ココアプリン	444	16.9	28.2	1.0

※仕入れ状況により、献立内容が変更になる場合があります。

お知らせ

7日(月) …七夕まつり

9日(水) …おにぎりの日

ひよこ、たんぼぼ、もも組は園で準備します。

10日(木) …ゼリー作り(すみれ組)

エプロン、三角巾、マスクを持ってきてください。

23日(水) …お誕生会

✳️リクエストメニューはちゅーりっぶ組の唐揚げです

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

体を冷やしてくれる食べ物

野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。