

2023年 7月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	ごはん ミンチカツ マカロニサラダ 小松菜と麩のみそ汁 牛乳	☆焼きもち ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩・もち	ブロッコリー・ ミックスベジタブル・小松菜・ 人参・野菜ジュース	ミンチカツ(牛、鶏、豚)・ 味噌・牛乳・小豆
3	月	ごはん トマトハヤシライス 切干大根とブロッコリーのサラダ 和梨ゼリー 牛乳	☆焼ききなこドーナツアイス添え ジュース	米・油・和梨ゼリー・ ホットケーキミックス・砂糖	玉葱・しめじ・エリンギ・トマト・ 切干大根・ブロッコリー・小松菜・ インゲン・人参・コーン・ オレングジュース	牛肉・牛乳・卵・きな粉・ アイスクリーム
4	火	ごはん 鯖の塩麹焼き きゅうりの酢の物 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	☆ごまクッキー ジュース	米・砂糖・油・小麦粉・ マーガリン・白ごま	きゅうり・キャベツ・人参・ わかめ・黄ピーマン・ほうれん草・ ミックスフルーツジュース	さわら・豆腐・味噌・牛乳・ 卵
5	水	めん 冷やしうどん 照焼きチキン みかん缶 牛乳	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・砂糖・油・米	きゅうり・わかめ・みかん缶・ 菜めし	あげ・かに風味フレーク・ 卵・鶏肉・牛乳・さけ
6	木	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 揚げ餃子 わかめと人参のみそ汁 牛乳	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	米・油・砂糖	キャベツ・大根・玉葱・インゲン・ 黄ピーマン・しいたけ・わかめ・ 人参・みかん缶・パイン缶・ 白桃缶・巨峰缶	豚肉・餃子(豚、鶏)・ 味噌・牛乳・ヨーグルト・ ヤクルト
7	金	ごはん 星型ハンバーグのデミグラスソースかけ ツナとキャベツのサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ セタゼリー 牛乳	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・砂糖・片栗粉・ヨーザ の皮・小麦粉・油・セタゼ リー(3色ゼリー・メロン・豆 乳、夏みかん)	キャベツ・れんこん・インゲン・ 黄ピーマン・小松菜・人参・ りんご缶・ぶどうジュース	星型ハンバーグ(豚、鶏)・ シーチキン・卵・牛乳
8	土	めん オム焼きそば ちんげん菜と人参の中華スープ オレンジ 牛乳	☆かつおおにぎり 牛乳	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・チンゲン菜・オレンジ	豚肉・卵・牛乳
10	月	ごはん エビカツ 春雨サラダ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	☆手作りプリン ジュース	米・油・春雨・麩・砂糖	わかめ・赤ピーマン・コーン・ インゲン・ちんげん菜・人参・ ぶどうジュース	エビカツ・鶏肉・味噌・ 牛乳・卵
11	火	ごはん 鶏肉のごま唐揚げ れんこんのサラダ 里芋ととうもろこしのみそ汁 牛乳	☆フルーツポンチ ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・さといも・ ゼリー	生姜・ニンニク・れんこん・ キャベツ・ブロッコリー・人参・ 黄ピーマン・青葱・みかん缶・ りんごジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳
12	水	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のおかか和え わかめと豆腐のすまし汁 牛乳	☆だい焼(クリーム) ジュース	米・砂糖・油・だい焼	青葱・ほうれん草・キャベツ・ 人参・コーン・わかめ・ オレングジュース	豚肉・味噌・かつおぶし・ 豆腐・牛乳
13	木	パン 白身魚のチーズパン粉焼き マカロニのケチャップソテー 枝豆とじゃが芋のポタージュスープ 牛乳	☆お好み焼き ジュース	イエローロールパン・ パン粉・油・マカロニ・ じゃが芋・ お好み焼きミックス	ハセリ・玉葱・ピーマン・ 黄ピーマン・人参・枝豆・ キャベツ・青葱・ ミックスフルーツジュース	ほき・チーズ・牛乳・豚肉・ 卵
14	金	めん 冷やし中華 蒸しシューマイ はちみつレモンゼリー 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	ラーメン・ごま油・砂糖・ はちみつレモンゼリー・ ロールパン・油	緑豆もやし・人参・わかめ・ きゅうり・キャベツ・玉葱・ 野菜ジュース	豚肉・卵・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・ウインナー
15	土	ごはん えびピラフ チキンナゲット&ブロッコリー 春雨のコンソメスープ 牛乳	☆ブルーチェ ジュース	米・マーガリン・油・春雨	玉葱・しめじ・ ミックスベジタブル・赤ピーマン・ ブロッコリー・人参・黄桃缶・ りんごジュース	えび・鶏肉・牛乳・ ブルーチェ
18	火	ごはん <しゅうぎょうしき> 星のコロッケ スパゲティサラダ ちんげん菜と麩のみそ汁 牛乳	☆ブルーチェムース ジュース	米・油・スパゲティ・麩	星のコロッケ・玉葱・きゅうり・ 人参・ちんげん菜・イチゴジャム・ オレングジュース	味噌・牛乳・ブルーチェ・ 生クリーム
19	水	ごはん オムライス イカリングフライ ほうれん草のコンソメスープ 牛乳	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・油・砂糖	玉葱・ミックスベジタブル・ パセリ・ほうれん草・人参・ ぶどうジュース・巨峰缶	鶏肉・卵・いか・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
20	木	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツとささみのサラダ 小松菜と卵のみそ汁 牛乳	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・油・片栗粉・じゃが芋	キャベツ・カリフラワー・大根・ 人参・黄ピーマン・小松菜・ パセリ・りんごジュース	豆腐ハンバーグ・鶏肉・卵・ 味噌・牛乳・チーズ
21	金	めん 豚肉と野菜のソース焼きそば チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー 牛乳	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	焼きそば麺・油・ゼリー・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	キャベツ・玉葱・インゲン・人参・ 黄ピーマン・ブロッコリー・ ミックスフルーツジュース	豚肉・鶏肉・牛乳・卵・ アイスクリーム
22	土	ごはん 焼肉丼 ほうれん草と麩のみそ汁 パナナ 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・油・麩	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・ほうれん草・パナナ	牛肉・味噌・牛乳・ヤクルト
24	月	ごはん 親子丼 貝だくさんみそ汁 りんご 牛乳	☆焼きもち ジュース	米・かしわ餅・油	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ 小松菜・りんご ミックスフルーツジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・味噌・ 牛乳
25	火	ごはん 鯖のタルタル焼き ポテトサラダ わかめと麩のみそ汁 牛乳	☆オレングケーキ ジュース	米・マヨネーズ・油・ じゃが芋・麩・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	ハセリ・玉葱・ ミックスベジタブル・わかめ・ 人参・マーマレード・ オレングジュース・野菜ジュース	さけ・味噌・牛乳・卵
26	水	めん イタリヤソースパゲティ 花野菜サラダ ももゼリー 牛乳	☆ミニどら焼き ジュース	スパゲティ・油・ マヨネーズ・ももゼリー・ どらやき	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・しめじ・トマト・カリフ ラワー・ブロッコリー・キャベツ・ コーン・人参・ぶどうジュース	ウインナー・牛乳
27	木	パン クロワッサンサンド オムレツ&ブロッコリー コンソメスープ 牛乳	☆ゆかりとコーンのおにぎり 牛乳	クロワッサン・マヨネーズ・ 米	キャベツ・きゅうり・人参・ ブロッコリー・玉葱・コーン・ パセリ・ゆかり	シーチキン・卵・牛乳
28	金	ふりかけ ごはん 肉じゃが 貝柱フライ 大根ととうもろこしのみそ汁 牛乳	☆カレー焼きそばパン ジュース	米・じゃが芋・こんにゃく・ 油・砂糖・ロールパン・ 焼きそば麺	玉葱・人参・しめじ・インゲン・ 大根・キャベツ・りんごジュース	牛肉・貝柱フライ・あげ・ 味噌・牛乳・豚肉
29	土	ごはん チキンライス 卵のコンソメスープ ゼリー 牛乳	☆いちごジャム蒸しパン ジュース	米・油・ゼリー・ 蒸しパンミックス・砂糖	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・いちごジャム・ オレングジュース	鶏肉・卵・牛乳
31	月	ごはん 牛肉と野菜の焼肉炒め エビシューマイ ちんげん菜と卵の中華スープ 牛乳	☆ロールケーキ ジュース	米・油・ごま油・ ロールケーキ	大根・玉葱・れんこん・インゲン・ 人参・ちんげん菜・ オレングジュース	牛肉・エビシューマイ・卵・ 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2023ねん

《 きゅうしょくこんだてひょう 》

7がつ



すまうらようちえん

						7/1 (土)
昼食						ミンチカツ マカロニサラダ こまつなとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう
おやつ						☆やきもち ジュース
						7/3 (月)
						7/4 (火)
						7/5 (水)
						7/6 (木)
						7/7 (金)
						7/8 (土)
昼食	トマトハヤシライス <small>きりほしだいこんとブロッコリーのサラダ</small> わなしゼリー ぎゅうにゅう	さわらのしおこうじやき ぎゅうりのすのもの とうふとほうれんそうのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ひやしうどん てりやきチキン みかんかん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのあまからいため あげぎょうざ わかめとにんじんのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたハンバーグのデミグラスソースかけ ツナとキャベツのサラダ こまつなとたまごのコンソメスープ たなばたゼリー ごはん・ぎゅうにゅう	オムやきそば <small>ちんげんさいとにんじんのちゅうかスープ</small> オレンジ ぎゅうにゅう
おやつ	☆やききなこドーナツ アイスそえ ジュース	☆ごまクッキー ジュース	☆さけとなめしのおにぎり ぎゅうにゅう	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	☆りんごのつつみあげ ジュース	☆かつおおにぎり ぎゅうにゅう
						7/10 (月)
						7/11 (火)
						7/12 (水)
						7/13 (木)
						7/14 (金)
						7/15 (土)
昼食	エビカツ はるさめサラダ <small>ちんげんさいとふのみそしる</small> ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまからあげ れんこんのサラダ さといもとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎみそやき ほうれんそうのおかかあえ わかめととうふのすましじる ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのチーズパンこやき マカロニのケチャップソテー <small>えだまめとじゃがいものポタージュース</small> パン ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか むしシューマイ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	えびピラフ <small>チキンナゲット&ブロッコリー</small> はるさめのコンソメスープ ぎゅうにゅう
おやつ	☆てづくりプリン ジュース	☆フルーツポンチ ジュース	☆たいやき (クリーム) ジュース	☆おこのみやき ジュース	☆ホットドッグ ジュース	☆フルーチェ ジュース
						7/17 (月)
						7/18 (火)
						7/19 (水)
						7/20 (木)
						7/21 (金)
						7/22 (土)
昼食	<うみのひ> ごはん ぎゅうにゅう	<しゅうぎょうしき> ほしのコロッケ スパゲティサラダ <small>ちんげんさいとふのみそしる</small> ごはん・ぎゅうにゅう	オムライス イカリングフライ <small>ほうれんそうのコンソメスープ</small> ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ キャベツとささみのサラダ こまつなとたまごのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのソースやきそば <small>チキンナゲット&ブロッコリー</small> ゼリー ぎゅうにゅう	やきにくどん <small>ほうれんそうとふのみそしる</small> バナナ ぎゅうにゅう
おやつ		☆フルーチェムース ジュース	☆ぶどうゼリー ヤクルト	☆ポテフライチーズふうみ ジュース	☆ホットケーキアイスのせ ジュース	☆ゼリー ヤクルト
						7/24 (月)
						7/25 (火)
						7/26 (水)
						7/27 (木)
						7/28 (金)
						7/29 (土)
昼食	おやこどん ぐだくさんみそしる りんご ぎゅうにゅう	さけのタルタルやき ポテトサラダ わかめとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲティ はなやさいサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう	クロワッサンサンド オムレツ&ブロッコリー コーンスープ ぎゅうにゅう	にくじゃが かいばしらフライ <small>だいこんとうすあげのみそしる</small> ふりかけごはん ぎゅうにゅう	チキンライス <small>たまごのコンソメスープ</small> ゼリー ぎゅうにゅう
おやつ	☆やきもち ジュース	☆オレンジケーキ ジュース	☆ミニどらやき ジュース	☆ゆかりとコーンのおにぎり ぎゅうにゅう	☆カレーやきそばパン ジュース	☆いちごジャムむしパン ジュース
						7/31 (月)
昼食	ぎゅうにくとやさいのやきにくいため エビシューマイ <small>ちんげんさいとたまごのちゅうかスープ</small> ごはん ぎゅうにゅう					
おやつ	☆ロールケーキ ジュース					

2023年

7月 給食だより

じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、夏本番がやってきます。この時期は急激な暑さにより体調をくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。



「**たなばた**」または「**しちせき**」とも読み、古くから行われている日本のお祭りです。一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。七夕にはよくそうめんが食べられますが、この風習にも意味があります。

古代中国に「7月7日に索餅(さくべい・小麦粉のお菓子のようなもの)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、それが日本に伝えられ広がっていきました。やがて索餅がそうめんへと変わっていったと言われています。



冷たい飲み物の とり過ぎに**注意!**

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物は胃腸の動きを悪くするのでとり過ぎには注意が必要です。

また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感がまし、食欲が低下することもあります。

特にお子さんには適度に冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(スイカなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



今が旬!

とうもろこし

とうもろこしには利尿効果があり、むくみをとってくれる食材です。胃腸の動きを高める働きもありますので夏バテで食欲がないときでもエネルギー補給ができ、疲労回復に役立ちます。電子レンジでも調理でき、手軽に旬のおいしさを楽しむことができます。

