



7月のこんだて

【給食目標】

みんなで育てた野菜をおいしく食べよう。

吉井北保育園

令和2年7月

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	水	ご飯	魚のゴマフライ なすの味噌炒め 油揚げともやしのすまし汁 りんご	卵焼き	牛乳	みたらし団子
2	木	梅ご飯	焼きそば 小松菜の和え物 豆腐のみそ汁 オレンジ	こぶき芋	牛乳	夏野菜ピザ
3	金	ご飯	南瓜のグラタン 野菜サラダ オニオンスープ りんご	大豆煮	牛乳	マドレーヌ
4	土	ご飯	豚肉の野菜あん 高野豆腐煮 かきたま汁	りんご	牛乳	ミルクもち カンパン
6	月	ご飯	なすのはさみ揚げ きゅうりともずくの酢の物 千切り野菜のスープ りんご	高野豆腐煮	牛乳	どうもろこし ウエハース
7	火	ご飯	納豆のかき揚げ ひじきの炒り煮 セタそうめん メロン	ゴマトースト	牛乳	お星様クッキー ゼリー
8	水	ご飯	魚の塩麴焼き 大豆の五目煮 ほうれん草スープ スイカ	厚揚げ煮	牛乳	フルーツ白玉
9	木	ご飯	肉じゃが ほうれん草のおひたし 豆腐五目汁 パイナップル	ヨーグルト	牛乳	黒ごまポッキー チーズ
10	金	ご飯	ピーマンの肉詰め 金平ごぼう つみれ汁 バナナ	じゃが煮	牛乳	フレンチトースト
11	土	ご飯	ビーフシチュー スペイン風オムレツ フレンチサラダ	きなこ団子	牛乳	レーズン蒸しパン
13	月	ご飯	ミートローフ きゅうりとわかめの酢の物 豆乳みそスープ パイナップル	ラスク	牛乳	コーンパン
14	火	ご飯	千草焼 筑前煮 わかめのすまし汁 キウイ	豆腐煮	牛乳	フライドポテト
15	水	ご飯	魚の酢豚 ほうれん草のおひたし 団子汁 オレンジ	ジャムサンド	牛乳	そうめん汁
16	木	パン	なすとトマトのスパゲッティ シーチキンサラダ コーンスープ りんご	南瓜煮	牛乳	高菜のおにぎり
17	金	トマトご飯	鶏の醤油麹焼き 野菜のゴマ和え すり流し汁 バナナ	りんご煮	牛乳	南瓜ドーナツ
18	土	ご飯	豚肉とゴーヤの生姜焼 切干大根の煮物 春雨スープ	みたらし団子	牛乳	バナナマフィン
20	月	ご飯	チキンカツ 根菜のゴママヨサラダ 厚揚げのみそ汁 スイカ	マカロニあべかわ	牛乳	カスタードまんじゅう
21	火	ワカメご飯	冷やし中華 南瓜の煮物 チンゲン菜のすまし汁 りんご	スクランブルエッグ	牛乳	ミックスごまめ
22	水	ご飯	(お祭りプレート)魚フライ(小) 野菜の肉巻き どうもろこし ブロッコリー トマト アメリカンドック パイナップル	ミルクもち	牛乳	お祭りゼリー
25	土	ご飯	牛丼 フルーツと野菜のサラダ おふのすまし汁	もも缶	牛乳	ホットケーキ
27	月	ご飯	花しゅうまい 三色和え 豚汁 キウイ	ロールパン	ヤクルト	フルーツ寒天
28	火	ご飯	すり身揚げ きゅうりとトマトのサラダ レバーの甘辛煮 にら卵スープ りんご	芋団子	牛乳	あんこパイ
29	水	誕生日会	麦ごはん ハンバーグ 春雨の酢の物 夏野菜カレースープ パイナップル	人参蒸しパン	牛乳	サンドイッチ
30	木	ご飯	マーボー茄子 中華サラダ さつま汁 オレンジ	バナナ	牛乳	南瓜のチーズケーキ
31	金	ご飯	コーンコロケ 彩和え けんちん汁 バナナ	ホットケーキ	牛乳	冷やしぜんざい



今年にはたくさんの野菜が収穫できました。まだまだ実りが多く
楽しみですね。お時間ありましたら、畑をのぞいてみてくださいね。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。