



7月こんだて

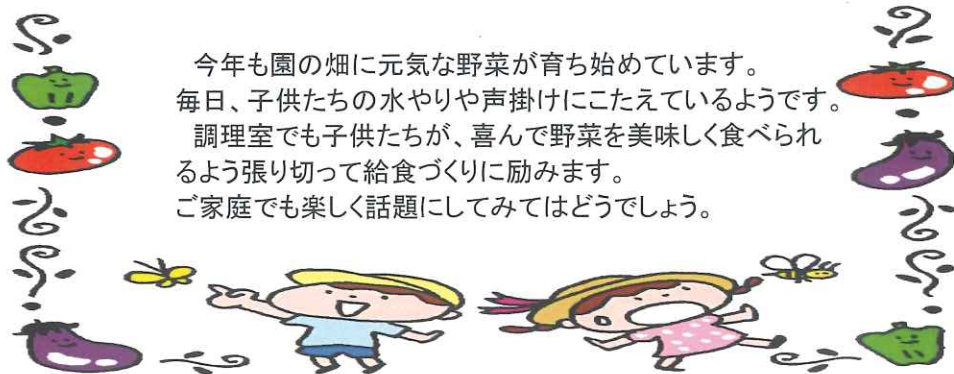
令和3年7月1日

吉井北保育園

【給食目標】

よく噛んで食べましょう

| 日 | 曜 | こんだてめい | | おやつ | | |
|----|---|--------|---|----------|--------|-------------|
| | | | | 9時(未満児) | 3時(共通) | |
| 1 | 木 | ご飯 | チキン南蛮 キャベツのゴマ和え ほうれん草のすまし汁 りんご | ヨーグルト | 牛乳 | コーンおにぎり |
| 2 | 金 | ご飯 | 魚の照り焼き きゅうりの酢の物 イエローシチュー バナナ | きな粉団子 | 牛乳 | 夏野菜ピザ |
| 3 | 土 | ご飯 | 豚肉とゴーヤの生姜焼き ジャガ煮 えのきのみそ汁 | りんご | 牛乳 | ミルクもち |
| 4 | 日 | | | | | |
| 5 | 月 | ご飯 | 鶏そぼろ丼 きゅうりの梅肉和え ジャガ芋のみそ汁 パイナップル | 厚揚げ煮 | 牛乳 | コーンパン |
| 6 | 火 | パン | ハムエッグ ひじきの炒り煮 南瓜のポタージュ オレンジ | 磯辺こふき芋 | 牛乳 | 梅が枝餅 |
| 7 | 水 | ゆかりご飯 | 白身魚の天ぷら 野菜のジュレサラダ セタそうめん スイカ | 丸天煮 | 牛乳 | セタゼリー |
| 8 | 木 | ご飯 | ピーマンハンバーグ 人参とオレンジのサラダ 冬瓜スープ りんご | ごまトースト | 牛乳 | とうもろこし・バナナ |
| 9 | 金 | ご飯 | コーンコロッケ 根菜のゴママヨサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ | 卵焼き | 牛乳 | パンナコッタ |
| 10 | 土 | ご飯 | 鶏の照り焼き 南瓜煮 お麩のすまし汁 | 米粉蒸しパン | 牛乳 | みそ焼きおにぎり |
| 11 | 日 | | | | | |
| 12 | 月 | ご飯 | 夏野菜カレー 山吹和え 春雨スープ パイナップル | マカロニあべかわ | 牛乳 | ちくわサラダ |
| 13 | 火 | わかめごはん | ジャージャー麺 なすの天ぷら 豆腐のすまし汁 オレンジ | ジャガ煮 | 牛乳 | フルーツ白玉 |
| 14 | 水 | ご飯 | 魚の酢豚風 いんげんのゴマ和え 五目汁 キウイ | さつま芋煮 | 牛乳 | ハンバーガー |
| 15 | 木 | ご飯 | マーボ春雨 中華サラダ たまごスープ りんご | みたらし団子 | 牛乳 | まんじゅう |
| 16 | 金 | ご飯 | 南瓜の肉巻き天ぷら ポテトサラダ 豆乳味噌スープ バナナ | 高野豆腐煮 | 牛乳 | 牛乳寒天 |
| 17 | 土 | ご飯 | 焼きそば 冬瓜の煮物 わかめスープ | りんご煮 | 牛乳 | きな粉団子 |
| 18 | 日 | | | | | |
| 19 | 月 | ご飯 | すり身揚げ 南瓜のそぼろ煮 ナスのみそ汁 パイナップル | 石垣団子 | 牛乳 | ハムタマサンド |
| 20 | 火 | ご飯 | わかめうどん 魚のミニ磯辺揚げ 塩もみきゅうり オレンジ | ラスク | 牛乳 | フルーツヨーグルト |
| 21 | 水 | ご飯 | 魚のエスカベージュ こふき芋 すまし汁 スイカ  | 磯辺卵焼き | 牛乳 | 南瓜パイ |
| 22 | 木 | | 海の日 | | | |
| 23 | 金 | | 体育の日 | | | |
| 24 | 土 | ご飯 | ナスとトマトのスパゲッティ 野菜炒め コンソメスープ | バナナ | 牛乳 | 蒸しパン |
| 25 | 日 | | | | | |
| 26 | 月 | おにぎり | 冷やし中華 レバーの甘辛煮 いんげんのゴママヨ和え パイナップル | 南瓜煮 | 牛乳 | わらび餅 |
| 27 | 火 | パン | 南瓜のグラタン スパゲッティ野菜サラダ チンゲン菜スープ オレンジ | ミルクもち | 牛乳 | 五目いなり |
| 28 | 水 | ご飯 | 親子丼 きゅうりともずくの酢の物 野菜麩のすまし汁 りんご | 豆腐煮 | 牛乳 | フライドポテト バナナ |
| 29 | 木 | 誕生会 | ちらし寿司 鮭の塩焼き ちくわの磯辺揚げ トマトのジュレ かきたま汁 スイカ  | ロールパン | ヤクルト | シュークリーム |
| 30 | 金 | ご飯 | なすのはさみ揚げ 金平ごぼう 南瓜のみそ汁 バナナ | 蒸し芋 | 牛乳 | きなこトースト |
| 31 | 土 | ご飯 | 豚肉と野菜のみそ炒め 高野煮 わかめのみそ汁 | ホットケーキ | 牛乳 | みたらし団子 |



今年も園の畑に元気な野菜が育ち始めています。
 毎日、子供たちの水やりや声掛けにこたえているようです。
 調理室でも子供たちが、喜んで野菜を美味しく食べられ
 るよう張り切って給食づくりに励みます。
 ご家庭でも楽しく話題にしてみてください。