



7月こんだて

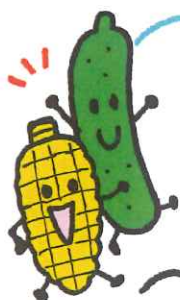
令和4年 7月 1日

吉井北保育園

給食目標

よくかんで食べましょう

日	曜	こんだてめい				お や つ		
						9時 (未満児)	3時 (共通)	
1	金	ご飯	鶏のみそ焼き 春雨サラダ 小松菜のすまし汁 果物	じゃが煮	牛乳	夏野菜ピザ		
2	土	ご飯	生姜焼き きゅうりの梅和え わかめのスープ 果物	人参グラッセ	牛乳	黒糖蒸しパン		
3	日							
4	月	ご飯	魚の酢豚風 ほうれん草の和え物 えのきのすまし汁	南瓜のあべかわ	牛乳	牛乳寒天		
5	火	ご飯	焼きそば トマトときゅうりの酢の物 チンゲン菜スープ 果物	ジャムサンド	牛乳	ちくわサラダ		
6	水	麦ご飯	魚の照り焼き 鶏とオクラの煮物 なめこのみそ汁 果物	卵焼き	牛乳	中華おこわ		
7	木	ご飯	鶏天 小松菜とちくわの和え物 七夕そうめん 果物 	さつま芋煮	牛乳	七夕水ようかん		
8	金	ご飯	ギョロツケ 人参金平 南瓜のみそ汁 果物	豆腐煮	牛乳	焼きとうもろこし		
9	土	ご飯	ハヤシライス フレンチサラダ ほうれん草スープ 果物	オレンジ	牛乳	お菓子		
10	日							
11	月	ご飯	手作りがんも イワシの梅煮 じゃが芋のみそ汁 果物	ミルクもち	牛乳	マドレーヌ		
12	火	パン	南瓜グラタン 野菜サラダ たまごスープ 果物	こふき芋	牛乳	コーンおにぎり		
13	水	ご飯	わかめうどん 魚のゴマフライ キャベツの甘酢	ラスク	牛乳	フルーツポンチ		
14	木	ご飯	コロッケ ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 果物	ドライ南瓜	牛乳	梅が枝餅		
15	金	梅しらす ご飯	つくねの磯辺焼き 人参とオレンジの和え物 中華スープ 果物	石垣団子	牛乳	アメリカンドック		
16	土	ご飯	ジャージャー麺 ポテトサラダ かきたま汁 果物	高野煮	牛乳	ホットケーキ		
17	日							
18	月		海の日					
19	火	ご飯	唐揚げ 春雨の酢の物 けんちん汁	きなこトースト	牛乳	アップルパイ		
20	水	十五穀 ご飯	魚のピカタ チンジャオロース のっぺい汁 果物	ドライポテト	牛乳	サクサククッキー		
21	木	ご飯	カツの卵とじ オクラ和え お麩のすまし汁 果物	蒸しパン	牛乳	パンナコッタ		
22	金	パン	ミートスパゲティ 野菜のリンゴ酢和え オニオンスープ 果物	きな粉団子	牛乳	五目いなり		
23	土	ご飯	豚肉と野菜のみそ炒め マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 果物	蒸し芋	牛乳	ミルクもち		
24	日							
25	月	鯛めし	ささみの甘酢煮 なすの味噌炒め 五目汁 果物	厚揚げ煮	牛乳	コーンパン		
26	火	ご飯	煮込みハンバーグ チンゲン菜の和え物 きのコスープ 果物	みたらし団子	牛乳	マフィン		
27	水	ご飯	魚の塩焼き スパゲティサラダ 豚汁 果物	じゃがバター	牛乳	お好み焼き		
28	木	誕生会	ちらし寿司 鶏の照り焼き トマトのジュレ 南瓜の天ぷら 春雨のすまし汁 果物 	トースト	ヤクルト	クレープ		
29	金	ご飯	鶏と野菜のトマト煮込み 南瓜サラダ わかめすまし汁 果物	磯辺卵焼き	牛乳	ポンデリング		
30	土	ご飯	すき焼き じゃが煮 茄子のみそ汁 果物	マカロニあべかわ	牛乳	混ぜ込みおにぎり		
31	日							



本格的な暑さに備えるためには、
しっかり栄養と睡眠をとる事が大切です。
給食を通して夏野菜の美味しさを伝えたいと思います。
体調管理には気を付けてお過ごしください。

