



7月 こんだて

令和5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 土	ご飯	鶏肉と野菜のトマト煮 春雨サラダ きのこスープ	マカロニあべかわ	牛乳	牛乳寒天	
2 日						
3 月	雑穀 ご飯	焼きそば シューマイ 中華スープ 果物	人参煮	牛乳	ピザトースト	
4 火	ご飯	梅ささみフライ ほうれん草のゴマ和え 南瓜のみそ汁	卵焼き	牛乳	アップルパイ	
5 水	ご飯	魚の塩焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁 果物	磯辺こふき芋	牛乳	チーズパン	
6 木	ご飯	鶏の照り焼き トマトサラダ タイピーエン 果物	南瓜煮	牛乳	マドレーヌ	
7 金	子ぎつね ご飯	夏野菜天ぷら きゅうりの酢の物 そうめん汁 果物	きな粉豆腐	牛乳	七夕ゼリー	
8 土	ご飯	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物	厚揚げ煮	牛乳	お菓子	
9 日						
10 月	ご飯	納豆かき揚げ 春雨の酢の物 えのきのすまし汁 果物	ドライポテト	牛乳	フレンチトースト	
11 火	ご飯	冷やし中華 南瓜のそぼろ煮 わかめスープ 果物	りんご煮	牛乳	ちくわサラダ	
12 水	ご飯	魚のゴマフライ 切り干し大根の炒り煮 豚汁 果物	さつま芋煮	牛乳	南瓜マフィン (クッキング)	
13 木	パン	マカロニグラタン りんご酢和え 野菜スープ 果物	豆腐煮	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	
14 金	ご飯	鶏つくね 大根とツナのサラダ さつま汁	きなこトースト	牛乳	バナナゼリー	
15 土	ご飯	ジャージャー麺 バンサンスー チンゲン菜スープ 果物	高野煮	牛乳	石垣団子	
16 日						
17 月		海の日				
18 火	ゴマ ご飯	鶏天 ツナとごぼうの甘辛炒め 麩のすまし汁 果物	牛乳寒天	牛乳	ラスク	
19 水	ご飯	魚の酢漬け ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 果物	南瓜のあべかわ	牛乳	梅が枝餅	
20 木	ご飯	手作りがんも マカロニサラダ ナスのスープ 果物	磯辺卵焼き	牛乳	コーンパン	
21 金	麦ご飯	夏野菜カレー フレンチサラダ たまごスープ 果物	じゃが煮	牛乳	ボンデリング	
22 土	ご飯	豚肉と野菜のみそ炒め 中華風酢の物 小松菜のすまし汁 果物	蒸しパン	牛乳	みたらし団子	
23 日						
24 月	ご飯	ユーリンチー ポテトサラダ わかめのすまし汁 果物	石垣団子	牛乳	フルーツカクテル	
25 火	パン	ナスとトマトのスパゲティ ちくわとささみのゴマ和え 角切りスープ 果物	ドライ南瓜	牛乳	いなり寿司	
26 水	ご飯	魚のムニエル コールスローサラダ 豆腐のすまし汁 果物	こふき芋	牛乳	お好み焼き	
27 木	誕生会	(ロコモコ)ハンバーグ 目玉焼き 野菜サラダ フライドポテト ほうれん草スープ 果物	トースト	ヤクルト	クレープ	
28 金	ご飯	ナスのはさみ揚げ りんごのサラダ 厚揚げのみそ汁	きな粉団子	牛乳	とうもろこし バナナ	
29 土	ご飯	肉じゃが やみつき白菜 かきたま汁 果物	蒸し芋	牛乳	ホットケーキ	
30 日						
31 月	ご飯	すり身揚げ 切り干し大根サラダ コーンスープ	じゃがバター	牛乳	葛アイス	



暑い日が続きます。

夏風邪をひきやすい季節になりました。予防するには、うがい手洗いはもちろん、しっかりと食事や睡眠、体を冷やしすぎないなど、体の免疫力を上げて予防したいですね。

