

7月



給食だより

日出やまこども園

2024年

日	曜日	献立名	材料	3時のおやつ	
				飲み物	おやつ
1	月	かしわ汁・刻み昆布煮・ちくわのゆかり揚げ・果物	鶏肉、人参、しいたけ、玉ねぎ、ごぼう、大根、ねぎ、里芋/昆布、人参油揚げ、ピーマン、大豆/ちくわ、ゆかり、小麦粉/パン	牛乳	レモンバターケーキ
2	火	肉じゃが・スパゲティサラダ・たまごスープ・果物	牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、こんにやく/スパゲティ、きゅうり、人参、コーン、ハム、マヨ/卵、ネギ、エノキ、玉ねぎ/みかん	ミルク	パリパリピザ
3	水	ごぼうつくね・レタスサラダ・すまし汁・果物	鶏ミンチ、ごぼう、人参、玉ねぎ、豆腐、ネギ/人参、レタス、ブロッコリー、パプリカ、マヨ/しめじ、麩、かまぼこ、玉ねぎ/りんご	牛乳	ジャムサンド
4	木	カレイのピカタ・キャベツの味噌ドレ・コンソメスープ・果物	カレイ、卵、チーズ/キャベツ、人参、レンコン、きゅうり/じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ/バナナ	ミルク	おせんべい
5	金	お誕生日会		牛乳	パースデーケーキ
6	土	親子丼・きゅうりのあっさり漬け・味噌汁・果物	鶏肉、人参、玉ねぎ、しいたけ、卵、ネギ/きゅうり、ごま/かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、油揚げ/キウイ	ミルク	ポテトシューフライ
7	日	おやすみ			
8	月	お好み焼き風卵焼き・大根和風サラダ・もやしスープ・果物	豚肉、卵、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、マヨ、ソース/大根、人参、きゅうり、カツオ節、/もやし、玉ねぎ、ネギ/スイカ	牛乳	やせうま
9	火	赤魚の照り焼き・ポテトサラダ・すまし汁・果物	赤魚、生姜/じゃがいも、ハム、きゅうり、人参、卵、マヨ/しめじ、麩、人参、大根、ネギ/パン	ミルク	シリアルおこし
10	水	筑前煮・オクラしらす納豆・にら玉スープ・果物	鶏肉、里芋、ごぼう、こんにやく、大豆、いんげん、人参、しいたけ/オクラ、しらす、納豆/にら、卵/オレンジ	牛乳	コロコロラスク
11	木	豚肉とニラの炒め物・大豆といりこの甘辛揚げ・ポトフ・果物	豚肉、ニラ、もやし、人参、しめじ/大豆、いりこ、ごま/じゃがいも、人参、キャベツ、玉ねぎ、パセリ/りんご	ミルク	みかん寒天
12	金	酢鶏・ウィンナー・かきたまスープ・果物	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ/ウィンナー/卵、小松菜、玉ねぎ/バナナ	牛乳	マーブルクッキー
13	土	おにぎり・ツナと野菜の Pasta・チキンナゲット・オニオンスープ・果物	わかめ/ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ、スパゲティ/チキンナゲット/玉ねぎ、しめじ、パセリ/みかん	ミルク	黒ゴマパウンドケーキ
14	日	おやすみ			
15	月	海の日			
16	火	かぼちゃのそぼろ煮・フライコキール・春雨スープ・果物	鶏ミンチ、かぼちゃ、人参、いんげん/フライコキール/春雨、人参、玉ねぎ、えのき、ネギ/パン	牛乳	ほうれん草ドーナツ
17	水	ロールパン・おからハンバーグ・人参しりしりー・コンソメスープ・果物	ロールパン/合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、おから、パン粉、卵/人参、ツナ、いんげん、卵/じゃがいも、人参、玉ねぎ、パセリ/スイカ	お茶	ちりめんおにぎり
18	木	サバの味噌マヨ焼き・もやしのナムル・すまし汁・果物	サバ、マヨ、みそ/もやし、人参、きゅうり、ごま、ごま油/かまぼこ、えのき、人参、玉ねぎ、ネギ/みかん	牛乳	黒糖すなっふ
19	金	豚天・レタスサラダ・きのこスープ・果物	豚、卵、小麦粉/レタス、コーン、ハム、パプリカ、ブロッコリー/しめじ、しいたけ、エリンギ、パセリ/りんご	お茶	フルーツヨーグルト
20	土	ビビンバ丼・わかめの酢の物・味噌汁・果物	牛肉、人参、ほうれん草、もやし、ごま/わかめ、人参、春雨、きゅうり/かぼちゃ、油揚げ、小松菜/バナナ	ミルク	おからナゲット
21	日	おやすみ			
22	月	鮭のフライタルタルソース・野菜サラダ・味噌汁・果物	鮭、パン粉、小麦粉、卵、玉ねぎ、パプリカ、マヨ/きゅうり、キャベツ、ハム、コーン、人参、ドレッシング/大根、玉ねぎ、里芋、ネギ/スイカ	牛乳	豆乳もち
23	火	ささみのパン粉焼き・春雨の酢の物・味噌汁・果物	ささみ、パン粉、マヨ、パセリ/春雨、人参、きゅうり、ハム、きくらげ、ごま/豆腐、大根、白菜、ネギ/キウイ	ミルク	人参パンケーキ
24	水	なすと豚肉のオイスター炒め・シュウマイ・オニオンスープ・果物	豚肉、なす、人参、もやし、厚揚げ、小松菜/しゅうまい/玉ねぎ、人参、エノキ/パン	牛乳	フライドポテト
25	木	タンドリーチキン・ツナサラダ・すまし汁・果物	鶏肉、にんにく、生姜、カレー粉、ヨーグルト、スキム、ケチャップ/ツナ、レタス、人参、コーン、アスパラ/豆腐、玉ねぎ、えのき、ネギ/オレンジ	ミルク	マシュマロサンド
26	金	レバーの野菜炒め・エビフライ・わかめスープ・果物	レバー、人参、ピーマン、ちくわ、玉ねぎ、ごぼう/エビフライ/わかめ、人参、玉ねぎ/バナナ	牛乳	スコーン
27	土	おにぎり・焼きそば・ちりめんサラダ・中華スープ・果物	ゆかり/豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、キャベツ、カツオ節、青のり/ちりめん、人参、キャベツ、きゅうり/チンゲン菜、人参、玉ねぎ/キウイ	ミルク	りんごのつつみ揚げ
28	日	おやすみ			
29	月	チキンカレー・チーズ・ブロッコリーサラダ・果物	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも、なす、しめじ、ルー/チーズ/ブロッコリー、パプリカ、人参、レタス/りんご	牛乳	あんこパイ
30	火	牛肉の野菜炒め・わかめソテー・味噌汁・果物	牛肉、キャベツ、しいたけ、人参、玉ねぎ、ネギ/わかめ、ちりめん、もやし、人参、カレー粉/豆腐、さつまい、白菜/スイカ	お茶	カルピスヨーグルトプリン
31	水	変わりオムレツ・こんにやくのきんぴら・野菜スープ・果物	合挽ミンチ、人参、玉ねぎ、ピーマン、卵/こんにやく、ちくわ、人参、いんげん、ごぼう、ごま、レンコン/キャベツ、ウィンナー、人参、玉ねぎ、パセリ/パン	ミルク	コーンマヨトースト

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にもぴったりです。

今月の地産地消の食材

人参 キャベツ かぼちゃ
 なす ピーマン ごぼう
 じゃがいも きゅうり

