



7月給食だより



令和4年7月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	金	照り焼き丼 マカロニサラダ もずく入りすまし汁 すいか	牛乳 シガーフライ	牛乳 ゆでとうもろこし
2	土	ぶっかけうどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
4	月	鶏ごぼう汁 きゅうりとわかめの酢の物 チキンナゲット ひじきふりかけ	牛乳 マンナ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
5	火	魚の塩焼き 人参しりしり 小松菜納豆 厚揚げのみそ汁	牛乳 バナナ	牛乳 ごまトースト
6	水	夏野菜の豆乳ミートグラタン コーンとウインナーのスープ ブロッコリー バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 アイスクリーム
7	木	豚肉となすの味噌炒め しゅうまい もやしとちくわのナムル メロン	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 七夕ゼリー
8	金	とうもろこしごはん 魚の竜田揚げ 和風サラダ 天の川そうめん汁 もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ぼたぼた焼き
9	土	スパゲティミートソース フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	月	豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ 佃煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 キャロットケーキ
12	火	魚のカレーじゃゆ焼 ぎょうゆ焼 ぎょうゆ焼 ぎょうゆ焼 ぎょうゆ焼 (3未加算:菜めし)	牛乳 シガーフライ	牛乳 くずもち
13	水	コーンコロケ 野菜のツナサラダ トマト 豆腐のすまし汁	牛乳 マンナ	牛乳 ハッピーターン
14	木	油淋鶏 野菜ソテー もずくスープ バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 しょくぱんまん
15	金	ビビンバ丼 わかめスープ メロン	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 お好み焼き
16	土	カレーうどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
19	火	マーボーなす ナムル ししゃもフライ オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ハンバーガー
20	水	魚のみそマヨネーズ焼き 野菜とひじきの和え物 豆腐スープ 味付けのり	牛乳 バナナ	牛乳 人参ゼリー
21	木	豚しゃぶ とうがんサラダ 煮豆 みかん缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ひやむぎ
22	金	ハヤシライス グリーンサラダ ウインナー オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 昆布・アンパンマンソフトせんべい
23	土	二色サンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25	月	千草焼き じゃが芋のきんぴら ブロッコリー みそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 フルーチェ
26	火	うま煮 キャベツと青菜のごま和え おくら納豆 パイン缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ビタミンクッキー
27	水	魚の南蛮漬 じゃが芋のきんぴら ブロッコリー みそ汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 ブリン
28	木	グリルチキン ラタトゥイユ 人参のグラッセ ブロッコリー 手作りふりかけ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 メロンパン
29	金	ドライカレー フレンチサラダ ゆで卵 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 小魚甘辛・とんがりコーン
30	土	冷麺 グリーンポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい



※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。

※0、1歳児にはカレーパウダー(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。

※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。



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。

