

2022年

7月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	うさぎ～そうぐみ おやつ (材料)	ひよこ～りすぐみ おやつ (材料)
1	金	ごはん 魚の梅肉揚げ 野菜の炊き合わせ	白米 鰯 梅干し 大葉 薄力粉 塩 菜種油 かぼちゃ 玉葱 人参 三度豆 茄子 厚揚げ 削り節 砂糖 醤油 みりん	牛乳 ベジタブルせんべい すいか	青菜おにぎり (白米 青菜 塩) すいか
2	土	ごはん 夏野菜のチャンプルー モロヘイヤの磯和え	白米 豚肉 豆腐 ブルッキニ パプリカ もやし かつお節 砂糖 塩 コショウ 味噌 ごま油 モロヘイヤ 焼きのり 醤油	牛乳 おとう屋さんのビスケット ミニゼリー	ベビースティック りんご
4	月	ごはん タンドリーチキン 添え野菜 かぼちゃサラダ	白米 鶏肉 にんにく 生姜 ヨーグルト 塩 コショウ カレー粉 キャベツ かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 塩 コショウ 酢 オリーブ油	牛乳 レーズン蒸しパン (小麦粉 砂糖 B.P レーズン) 返りちりめん	きんとん (長芋 さつま芋) さくっとあられ
5	火 19	ごはん 魚の塩焼き 粉ふき芋 オクラの胡麻和え	白米 鯖 塩 じゃが芋 オクラ もやし 白胡麻 醤油 砂糖	牛乳 わらびもち (わらびもち きな粉 砂糖) かみかみ昆布	りんご蒸しパン (りんご上新粉 重曹) ミニトマト
6	水 20	ごはん あらめの炊いたん 冬瓜の煮付け	白米 牛肉 あらめ 油揚げ 人参 玉葱 干し椎茸 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん 冬瓜 土生姜 削り節 醤油 みりん	牛乳 焼きかぼちゃ (かぼちゃ 塩 菜種油) ミニゼリー	かるかん (長芋 上新粉) 干しブルー
7	木 21	ごはん 豚肉の生姜炒め 茄子のあっさり煮	白米 豚肉 キャベツ 玉葱 しめじ パプリカ 土生姜 菜種油 塩 コショウ 醤油 みりん 茄子 削り節 醤油 みりん	牛乳 7日 星っこせんべい 21日 ソフトせんべい すいか	蒸し芋 (さつま芋) すいか
8	金 22	冷やし中華 じゃが芋の土佐和え	中華麺 鶏ささみ もやし 胡瓜 わかめ トマト 酢 砂糖 醤油 白胡麻 ごま油 じゃが芋 花かつお 塩	お茶 とうもろこしおにぎり (白米 とうもろこし 塩 ちりめんじゃこ 醤油 菜種油) チーズ	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご
9	土 23	ごはん 肉豆腐 春雨の酢の物	白米 牛肉 焼き豆腐 玉葱 人参 ごぼう つきこん 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん 春雨 胡瓜 キャベツ トマト 酢 塩 砂糖	牛乳 芋けんぴ 干しブルー	むらさき芋せんべい 干しブルー
11	月 25	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 千切り大根の甘酢漬	豚肉 茄子 玉葱 パプリカ ブルッキニ しめじ トマト 三度豆 細切り昆布 花かつお 塩 砂糖 醤油 菜種油 千切大根 砂糖 醤油 酢	牛乳 手作りみたらし団子 (白玉粉 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉)	じゃが芋もち じゃが芋 上新粉 塩 ミニトマト
12	火 26	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 夏野菜の酢味噌がけ	白米 鶏肉 片栗粉 青のり 塩 菜種油 かぼちゃ さつま芋 人参 オクラ 酢 砂糖 味噌	牛乳 蒸しとうもろこし ヨーグルト	とうもろこし饅頭 (とうもろこし 上新粉) 干しブルー
13	水 27	ごはん 鮭の照り焼き 冷やしトマト 白和え	白米 鮭 醤油 みりん トマト 豆腐 小松菜 人参 さつま芋 こんにゃく 油揚げ 砂糖 醤油 味噌	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖) きらず揚げ	アップルポテト (りんご さつま芋) ベビースティック
14	木 28	ごはん 豚肉のコーン蒸し マセドアンサラダ	白米 豚ミンチ おから 玉葱 とうもろこし ピーマン 干し椎茸 土生姜 片栗粉 塩 醤油 じゃが芋 人参 きゅうり 玉葱 パプリカ 塩 コショウ 砂糖 酢 オリーブ油	牛乳 桂川 デラウェア	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) デラウェア
15	金 29	牛肉と新生姜の混ぜご飯 中華胡瓜 冬瓜のおすまし	白米 牛肉 ごぼう 新生姜 塩 砂糖 醤油 きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま油 豆腐 油揚げ 冬瓜 しめじ 人参 オクラ 削り節 醤油	牛乳 おからケーキ (薄力粉 おから B.P 砂糖 卵 牛乳 バター) 干しブルー	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩 菜種油) 干しブルー
16	土 30	ごはん 鶏じゃが ピーマンのじゃこ煮	白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 つきこん 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん ピーマン ちりめんじゃこ 削り節 醤油 みりん	牛乳 さくっとあられ りんご	さくっとあられ りんご

～朝一番にはコップ一杯の“水”を！～

朝起きて、一番に何を飲んでいますか？

健やかな1日を過ごすためには、コップ1杯の水を飲むと良いとされています。

寝汗として失われた水分を補い、さらには体を目覚めさせ、うんちを出やすくします。

お茶やコーヒーには利尿効果があり、ジュースなどの糖分の多い飲み物には体に吸収されるのに

時間がかかってしまうため、朝一番に飲むものとしてはあまり適していません。

今の季節暑くて、つつい冷たいものを飲んでしまうかと思いますが、常温がおすすですよ！

朝一番には、コップ1杯の水を！ぜひ、お家でも実践してみてくださいね。