

2023年

7月

給食献立表

くりくま保育園

		給食	材料	うさぎ～ぞうくみ おやつ (材料)	りす～ひよこ おやつ (材料)
1	土	ごはん 麻婆茄子 いんげんの甘酢和え	白米 牛肉 茄子 人参 玉葱 ビーマン 青葱 土生姜 にんにく 菜種油 砂糖 味噌 醤油 片栗粉 三度豆 もやし 酢 砂糖 醤油	牛乳 玄米ほんぼー りんご	ベビースティック りんご
3	月	ごはん 鶏のさっぱり煮 白和え	白米 鶏肉 ごぼう 酢 砂糖 醤油 豆腐 小松菜 人参 さつま芋 こんにゃく 砂糖 醤油 白味噌	牛乳 おからケーキ (薄力粉 バター 卵 砂糖 B.P. おから 牛乳) 干シブルー	かぼちゃもち (かぼちゃ 片栗粉) 干シブルー
4	火 18	ごはん 鮭の照り焼き 添え野菜 かぼちゃサラダ	白米 鮭 醤油 みりん とうもろこし かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 オリーブ油 砂糖 酢 塩 コショウ カレー粉	牛乳 かるかん (長芋 砂糖 B.P. 上新粉) かみかみ昆布 (昆布 醤油 砂糖)	アップルポテト (さつま芋 りんご) 紫芋せんべい
5	水 19	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのじゃこ煮	白米 豚肉 玉葱 キャベツ パプリカ しめじ 土生姜 塩 コショウ 醤油 みりん 菜種油 ごぼう ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 みりん	牛乳 ソフトせんべい テラウェア	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) テラウェア
6	木 20	ごはん 炒り鶏 千草和え	白米 鶏肉 大根 人参 干し椎茸 ごぼう 蓮根 絹さや こんにゃく 削り節 醤油 みりん 砂糖 菜種油 小松菜 えのき もやし 醤油	牛乳 ボンデケーキ (チーズ じゃが芋 片栗粉 豆腐 砂糖 塩) ミニトマト	とうもろこし饅頭 (とうもろこし 上新粉) ミニトマト
7	金 21	牛肉と新生姜の混ぜご飯 中華胡瓜 七タスープ	白米 牛肉 ごぼう 新生姜 塩 砂糖 醤油 胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油 豆腐 油揚げ 冬瓜 しめじ 人参 オクラ 削り節 醤油	牛乳 すいか 7日 重っこせんべい 21日ベジタブルせんべい	蒸し芋 (さつま芋) すいか
8	土 22	ごはん 豚肉の甘酢炒め 煮かぼちゃ	白米 豚肉 人参 玉葱 ビーマン 生椎茸 塩 酢 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 削り節 醤油 みりん	牛乳 きらず揚げ 干シブルー	8日 蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干シブルー 22日ベビースティック 干シブルー
10	月 24	ごはん タンダーチキン 添え野菜 イタリアンサラダ	白米 鶏肉 にんにく 生姜 ヨーグルト 塩 コショウ カレー粉 じゃが芋 たこ ミニトマト 胡瓜 セロリ 長芋 塩 コショウ 砂糖 醤油 酢 オリーブ油	牛乳 枝豆 (枝豆 塩) 芋けんぴ	長芋のお焼き (長芋 キャベツ 片栗粉 塩 菜種油) ミニトマト
11	火 25	ごはん 豚肉の味噌炒め 茄子のかか煮	白米 豚肉 キャベツ もやし 玉葱 人参 ビーマン 菜種油 味噌 砂糖 塩 コショウ 茄子 花かつお 削り節 醤油 みりん	牛乳 蒸しとうもろこし (とうもろこし) チーズ	きんとん (さつま芋 長芋) さくっとあられ
12	水 26	ごはん 牛肉とのマリネ オクラの胡麻和え	白米 牛肉 ビーマン 玉葱 トマト 塩 コショウ 醤油 オリーブ油 酢 砂糖 オクラ もやし 白胡麻 醤油 砂糖	牛乳 かぼちゃクッキー (かぼちゃ 薄力粉 砂糖 バター 塩)	じゃが芋もち (じゃが芋 片栗粉 塩) テラウェア
13	木 27	ごはん 魚の梅肉揚げ 温野菜の酢味噌掛け	白米 魚 梅干し 大葉 薄力粉 塩 菜種油 かぼちゃ さつま芋 人参 キャベツ 酢 砂糖 味噌	牛乳 わらびもち (わらびもち きな粉 砂糖)	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)
14	金 28	冷やしうどん さつま芋の昆布煮	うどん 豚肉 油揚げ 干し椎茸 胡瓜 トマト オクラ 削り節 砂糖 醤油 みりん さつま芋 刻み昆布 削り節 醤油 みりん	お茶 とうもろこしおにぎり (白米 とうもろこし 塩) 返りちりめん	とうもろこしおにぎり (白米 とうもろこし 塩) 干シブルー
15	土 29	ごはん 鶏じゃが モロヘイヤの磯和え	白米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 つきこん 絹さや 削り節 砂糖 醤油 みりん モロヘイヤ 焼きのり 醤油	牛乳 水族館クッキー ミニゼリー	15日蒸しじゃが ミニトマト 29日紫芋せんべい ミニトマト
	月 31	ごはん 牛肉ときのこのオープン焼き 青菜の煮浸し	白米 牛肉 玉葱 エリンギ えのき しめじ にんにく 塩 コショウ 醤油 菜種油 小松菜 人参 もやし 油揚げ 削り節 醤油	牛乳 米粉蒸しパン (米粉 B.P. 砂糖 豆乳 太白胡麻油 酢) すいか	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) すいか

試食会にご参加ありがとうございました。くりくまの給食を味わってもらえる機会はいずれのものです
シンプルな味付・素材を生かした味付け、お米が美味しいいい〜、マヨネーズ無しのポテサラ！？などコメントを
いただきました。一番多かったのが、さっそく家で作ってみました。でした！ありがとうございます◎
また、こんな給食を食べられる子どもが幸せだな、羨ましいのコメントも多く、これからも頑張っていきます。
薄味で野菜の旨みを最大限に引きだした給食を伝えられてよかったです!!!!

さて、本格的な暑さになってきましたね。🌸🌸今年も夏祭りや花火大会など楽しいイベントが増えましたね！

～水分を多く含む食材の紹介～
こんにゃく、きゅうり、冬瓜、トマト、すいか、ほうれん草、チンゲン菜…などを使ってぜひ献立にどうですか？