

2024年

7月

## 給食献立表

くりくま保育園

			給食	材料	うさぎ～ぞうぐみ おやつ (材料)	ひよこ～りすぐみ おやつ (材料)
1	月		ごはん 牛肉と春雨の炒め物 三度豆の甘酢和え	白米 牛肉 人参 玉葱 春雨 チンゲン菜 醤油 塩 コショウ 菜種油 三度豆 もやし 砂糖 醤油 米酢	牛乳 芋けんぴ 干しブルーベリー	ひよこ～りすぐみ 青菜おにぎり (白米 青菜 塩) ミニトマト
2	火	16	ごはん タンドリーチキン 添え野菜 マセドアンサラダ	白米 鶏肉 ヨーグルト 土生姜 にんにく 塩 コショウ カレー粉 トマト じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 パプリカ 砂糖 塩 コショウ 米酢 オリーブ油	牛乳 焼きとうもろこし (とうもろこし 醤油) 干しブルーベリー	とうもろこし饅頭 (とうもろこし 上新粉) 干しブルーベリー
3	水	17	ごはん 厚揚げの梅照り炒め ごぼうのじゃこ煮	白米 豚肉 厚揚げ 人参 玉葱 キャベツ スッキーニ 梅干し 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 菜種油 ごぼう ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 みりん	牛乳 手作りチーズパン (薄力粉 チーズ 砂糖 塩 ドライイースト 菜種油)	じゃが芋もち (じゃが芋 塩 片栗粉) デラウェア
4	木	18	ごはん 鮭の照り焼き 添え野菜 ポテトサラダ	白米 鮭 醤油 みりん キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 胡瓜 塩 コショウ 酢 菜種油	牛乳 黒糖かるかん (長芋 上新粉 黒糖 B.P) ミニトマト	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) りんご寒天 (りんご 寒天)
5	金	19	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 砂糖 醤油 塩 胡瓜 砂糖 醤油 米酢 ごま油 豆腐 油揚げ 人参 冬瓜 しめじ オクラ 醤油 削り節	牛乳 すいか 5日星っこせんべい 19日ベジタブルせんべい	蒸し芋 (さつま芋) すいか
6	土	20	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 こんにゃく 三度豆 砂糖 醤油 みりん 削り節 モロヘイヤ 醤油 焼きのり	牛乳 きらず揚げ ミニゼリー	さくっとあられ 干しブルーベリー
8	月	22	ごはん チャンプルー 千切大根の甘酢漬	白米 豚肉 豆腐 スッキーニ 赤ピーマン もやし かつお節 砂糖 醤油 塩 コショウ 味噌 胡麻油 千切大根 砂糖 醤油 米酢	牛乳 焼きかぼちゃ (かぼちゃ 菜種油 塩) 干しブルーベリー	蓮根のお焼き (蓮根 塩 片栗粉 菜種油) ミニトマト
9	火	23	ごはん 牛肉のマリネ オクラの土佐和え	白米 牛肉 ピーマン 玉葱 トマト 塩 コショウ 砂糖 醤油 米酢 オリーブ油 オクラ もやし えのき 醤油 かつお節	牛乳 米粉蒸しパン (米粉 砂糖 米酢 太白胡麻油 豆乳 B.P)	きんとん (さつま芋 長芋) むらさき芋せんべい
10	水	24	ごはん 魚の梅肉揚げ 野菜の酢味噌掛け	白米 鱈 梅干し 大葉 薄力粉 塩 菜種油 かぼちゃ さつま芋 オクラ 人参 砂糖 米酢 味噌	お茶 ヨーグルト 恐竜クッキー	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルーベリー
11	木	25	ごはん チキンピーズ 冬瓜の煮付け	白米 鶏肉 大豆 人参 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム 三度豆 砂糖 醤油 トマトピューレ 塩 コショウ バター 冬瓜 土生姜 油揚げ 醤油 みりん 削り節	牛乳 デラウェア 玄米ほんぼー	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) デラウェア
12	金	26	梅みそ豚しゃぶうどん さつま芋の昆布煮	うどん 豚肉 もやし モロヘイヤ 胡瓜 トマト わかめ 梅干し 味噌 醤油 みりん 削り節 さつま芋 刻み昆布 醤油 みりん 削り節	お茶 とうもろこしおにぎり (白米 塩 とうもろこし) 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) 干しブルーベリー
13	土	27	ごはん 麻婆茄子 かぼちゃの煮物	白米 牛肉 茄子 人参 玉葱 ピーマン 土生姜 にんにく 青葱 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 醤油 みりん 削り節	牛乳 おとうろ屋さんのかりんとう 干しブルーベリー	13日 蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 27日 さくっとあられ ミニトマト
	月	29	ごはん 豚肉のコーン蒸し 春雨の酢の物	白米 豚ひき肉 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 春雨 胡瓜 キャベツ トマト 塩 砂糖 米酢	牛乳 しらすくん すいか	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) すいか
	火	30	ごはん 筑前煮 茄子のかか煮	白米 鶏肉 人参 大根 蓮根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 三度豆 削り節 砂糖 醤油 みりん 茄子 醤油 みりん 削り節 かつお節	牛乳 おからケーキ (おから バター 卵 牛乳 砂糖 B.P 薄力粉 手作りがみかみ昆布 (昆布 醤油 砂糖)	アップルポテト (さつま芋 りんご) ベビースティック
	水	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 醤油 塩 コショウ 菜種油 小松菜 人参 もやし 厚揚げ 醤油 削り節	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖) つぶせんべい	かるかん (長芋 上新粉) 干しブルーベリー

世界の七夕文化はご存じですか？日本では、短冊にお願い事をしますが、韓国では「恋人の日」ともいわれ雨が降るのを願います。

アメリカやブラジルでは七夕祭りが開催され各地で色々な文化があります♪

そして、7/4は幼児エリアではカレーパーティーを行います。自分たちで植えたじゃが芋を収穫します♪

給食室にもおすそ分けがありますように☆☆☆(七夕の願い)