

2024年 7月 給食だより

光輪はさみこども園 6月28日(金) 配布

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
つくし主食	雑穀米	発芽玄米(納豆)	麦ごはん	雑穀米	ゆかりご飯	麦ごはん
副菜	豚肉の生姜焼き しめじスープ とうもろこし パイナップル	白身魚の南蛮漬け 豆腐の味噌汁 ゆで卵 もも	カレー風味のビーフン炒め 中華スープ きゅうりスティック バナナ	ごぼうと大豆の磯煮 ほうれん草の味噌汁 ウインナー オレンジ	具だくさんオムレツ ワカメのすまし汁 キャベツのゴマ和え ゼリー	肉豆腐 大根スープ フライドポテト もも
離乳食	おかゆ・人参スープ	納豆がゆ・玉ねぎの味噌汁	おかゆ・もやしスープ	おかゆ・ほうれん草の味噌汁	おかゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・大根スープ
つくしおやつ	おやつカステラ・カレースナック	★南瓜パン	ヨーグルト・カリポテ	★ピザトースト	小魚スナック・クラッカー	紫いもチップ・ミルクスティック
たんぼおやつ	クラッカー		ヨーグルト・おにぎりせんべい		丸ボウロ・ぼたぼた焼き	野菜バー
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土) 幼児部保育参観
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん(ふりかけ)	発芽玄米	ロールパン	雑穀米
副菜	茄子の回鍋肉 オニオンスープ トマト パイナップル	和風ハンバーグ 薄揚げの味噌汁 枝豆 オレンジ	白身魚のマヨ焼き もずくのすまし汁 オクラの梅肉和え もも	豆腐ナゲット ごぼうの味噌汁 ワカメの酢の物 スイカ	チリコンカン 茄子のすまし汁 ゆで卵 バナナ	春雨炒め キャベツスープ とうもろこし ゼリー
離乳食	おかゆ・オニオンスープ	おかゆ・大根の味噌汁	磯がゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・人参の味噌汁	パンがゆ・茄子のすまし汁	おかゆ・キャベツスープ
つくしおやつ	バナナ・じゃが芋チップ	★豆乳パン	★フルーツヨーグルト	★南瓜とゴマのクッキー	いりこ・ひじきスティック	えびせんべい・うの花クッキー
たんぼおやつ	バナナ・じゃが芋チップ				いりこ・シガーフライ	サラダせんべい・ボン菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金) 幼児部終業式	20日(土)
つくし主食		麦ごはん	発芽玄米	ロールパン	雑穀米	麦ごはん
副菜	海の日	麻婆茄子 えのきスープ 粉ふき芋 メロン	白身魚の竜田揚げ とうもろこしの味噌汁 オクラのドレッシング和え ゼリー	ナポリタンスパゲティ 紀州汁 枝豆 バナナ	夏野菜カレー 彩りサラダ オレンジ	冬瓜と鶏肉の煮物 豆苗スープ チキンナゲット パイナップル
離乳食		おかゆ・ポテトスープ	おかゆ・玉ねぎの味噌汁	パンがゆ・豆腐のすまし汁	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・豆苗スープ
つくしおやつ		★黒糖パン	★人参スコーン	カレースナック・ミルクスティック 野菜バー	★カステラケーキ	カリポテ・野菜スティック
たんぼおやつ						カリポテ・豆乳ウエハース
	22日(月) 夏季保育	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金) お泊り保育	27日(土)
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん(納豆)	ロールパン	雑穀米	ゆかりご飯
副菜	豚肉の卵とじ 厚揚げの味噌汁 きゅうりのゆかり和え ゼリー	白身魚の西京焼き じゃが芋のすまし汁 春雨の中華和え パイナップル	豆腐エビチリ コーンスープ ウインナー スイカ	茄子グラタン ヒジキのすまし汁 トマト オレンジ	冬瓜のそぼろ煮 オクラの味噌汁 枝豆 もも	肉うどん とうもろこし 蒸し南瓜 パイナップル
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	おかゆ・じゃが芋のすまし汁	納豆がゆ・コーンスープ	パンがゆ・茄子のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁	おかゆ・うどん
つくしおやつ	バナナ・うの花クッキー	★人参パン	★ココアとバナナの蒸しケーキ	いりこ・おやつカステラ	ヨーグルト・紫いもチップ	じゃが芋チップ・ひじきスティック
たんぼおやつ	バナナ・芋けんぴ				ヨーグルト・ソースせん	クラッカー
	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<暑さに負けずしっかり食べよう!> これからの季節は暑さから疲れがとれにくくなる場合があります。 夏バテになると、食欲や体力の低下にもつながります。 疲労回復に効果があるのは、ビタミンB ₁ を多く含む食べ物で、豚肉やレバー、大豆、玄米などに多く含まれています。 また、暑い夏は水分補給も大切です。 園での給食では毎日汁物がついていて、汁物からでも水分をとっています。 日頃からのこまめな水分補給に加え、食事からでも水分補給はできます。		
つくし主食	麦ごはん	発芽玄米(ふりかけ)	雑穀米			
副菜	茄子とキャベツの中華炒め 大根の味噌汁 チキンナゲット オレンジ	つくね焼き 青菜スープ きゅうりの酢の物 ゼリー	白身魚のケチャップ焼き 冬瓜のすまし汁 浦上そぼろ パイナップル			
離乳食	おかゆ・大根の味噌汁	磯がゆ・青菜スープ	おかゆ・冬瓜のすまし汁			
つくしおやつ	小魚スナック・クラッカー	★レーズンパン	ビスケット・じゃが芋チップ			
たんぼおやつ	お野菜ポテト					

★は手作りおやつです。
火曜日のおやつはアーリーモーニングさんの手作りパンです。
※献立は都合により、変更する場合があります。

※幼児部たんぼは白ごはん(梅干し可)をご持参ください。

※19日(金)はカレーの日です。
幼児部たんぼはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目にご持参ください。

