



日曜	献立	3色分類			アレルギー	10時	15時
		あか (体をつくる・血や肉にな る)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体のちようしを整える)			
1	水 鮭ちらし寿司 五目煮 すまし汁 フルーツ(すいか)	さけ 鶏肉 だいず 豆腐	米 三温糖 いりごま サラダ油	こんぶ きゅうり たくあん にんじん だいこん はくさい えのきたけ 葉ねぎ すいか	さけりんご 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 粒々オレンジゼリー (手作り)
2	木 ごはん 鶏肉のケチャップ煮 シーフードサラダ フルーツ(メロン)	鶏肉 まぐろ水煮 むきえび かに風かまぼこ	米 サラダ油 三温糖 でん粉 じゃがいも	きゅうり プリンメロン	えび かに 鶏肉	牛乳 りんご	牛乳 ミレービスケット
3	金 もち麦ごはん 豚のしょうが焼き 酢の物 パイン缶	豚肉 かまぼこ	米 サラダ油 いりごま 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり カットわかめ パインアップル缶	豚肉 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
4	土 カレーピラフ トマトサラダ フルーツ(デラウェア)	ベーコン	米 バター	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン デラウェア	乳	牛乳 オレンジ	牛乳 アップルケーキ (手作り)
6	月 ごはん すまし汁 魚の味噌煮 オレンジ 青菜と玉ねぎの卵とじ	さわら 麦みそ 油揚げ 鶏卵	米 三温糖 いりごま	だいこん にんじん はくさい 生しいたけ 葉ねぎ こまつな たまねぎ オレンジ	卵 小麦 ごま オレンジ	牛乳 りんご	牛乳 フライドポテト
7	火 コッペパン 牛乳 ごはん(0.1.2才) ビーフシチュー スパゲティサラダ パナナ	牛肉 牛乳	コッペパン じゃがいも サラダ油 スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり コーン パナナ	卵 小麦 乳 バナナ 牛肉	牛乳 オレンジ	アイス 牛乳・ ビスコ(0.1才)
8	水 ＜誕生会・七夕＞ 七夕そうめん おにぎり 鶏の唐揚げ 七夕ゼリー	鶏卵 鶏肉	そうめん でん粉 三温糖 サラダ油 米 ゼリー	オクラ にんじん きゅうり しそ しょうが レタス ミニトマト	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 ゼラチン	牛乳 バナナ	牛乳 かっぱえびせん
9	木 ごはん 八宝菜 しゅうまい とうもろこし	豚肉 いか うずら卵 かぼちゃしゅうまい 豆腐しゅうまい	米 ごま油 でん粉	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ 生しいたけ コーン	卵 小麦 いか 鶏肉 豚肉 ごま	牛乳 りんご	牛乳 バナナケーキ (手作り)
10	金 ごはん 肉豆腐 もやしのごま酢和え フルーツ(りんご)	牛肉 豆腐 かに風かまぼこ	米 しらたき 三温糖 ご ま	たまねぎ にんじん えだまめ 緑豆もやし きゅうり りんご	かにりんご 牛肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 アンパンマンせんべ い
11	土 ミートスパゲティ おにぎり 盛り合わせサラダ フルーツ(オレンジ)	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ	スパゲティ でん粉 米	たまねぎ にんじん しそ キャベツ きゅうり トマト ブロッコリー オレンジ	小麦 乳 オレンジ 牛肉 豚肉	牛乳 バナナ	牛乳 マリービスケット
13	月 ごはん 味噌汁 鮭のフライ(タルタルソース) ひじきの煮物 パナナ	さけ 麦みそ だいず 油揚げ	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ しらたき 三温糖	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ カットわかめ ひじき グリンピース パナナ	卵 小麦 さけ バナナ 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ふかし芋
14	火 牛丼 バンサンスー フルーツ(すいか)	牛肉 ロースハム 鶏卵	米 しらたき 三温糖 はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ 葉ねぎ きゅうり すいか	卵 牛肉 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 ハッピーターン
15	水 ごはん ハンバーグ コールスローサラダ キャンディーチーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 チーズ	米 パン粉 サラダ油 フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん レタス ミニトマト きゅうり キャベツ コーン	小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 雪の宿
16	木 もち麦ごはん 柳川魚煮 ドレッシング和え とうもろこし	豚肉 鶏卵	米 三温糖 和風ドレッシング	ごぼう たまねぎ はくさい にんじん ねぎ キャベツ 緑豆もやし わかめ コーン	卵 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ココア寒天 (手作り)
17	金 ごはん 中華スープ 揚げギョーザ 山吹あえ フルーツ(メロン)	鶏卵 ギョーザ	米 サラダ油 ごま 三温糖	たまねぎ カットわかめ きゅうり プリンメロン	卵 りんご ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 かぼちゃパン
18	土 ごはん お好み焼き風卵焼き ベーコンポテト パナナ	鶏卵 豚ミンチ かつお節 ベーコン	米 サラダ油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ たまねぎ トマト あおのり パナナ	卵 パナナ 豚肉	牛乳 りんご	牛乳 ココナッツサブレ
20	月 ごはん とり天 酢の物 プチゼリー	鶏肉 かまぼこ	米 てんぷら粉 サラダ油 いりごま 三温糖 ゼリー	レタス トマト きゅうり カットわかめ しょうが	小麦 鶏肉 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 カスタードワッフル
21	火 コッペパン 牛乳 ごはん(0.1.2才) 焼きそば 卵サラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 牛乳 ゆで卵	コッペパン 蒸し中華めん サラダ油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 緑豆もやし ブロッコリー パナナ	卵 小麦 乳 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	パピコ 牛乳・ サブレ(0.1才)
22	水 ＜終園式＞ ポークカレー かみかみサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 するめいか 竹輪	米 じゃがいも サラダ油 サウザンドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ オレンジ	いか オレンジ 豚肉	牛乳 りんご	牛乳 わらび餅 (手作り) ビスケット(0.1才)
25	土 冷やしうどん おにぎり 夏野菜の天ぷら フルーツ(りんご)	ブラックタイガー	ゆでうどん 米 小麦粉 サラダ油	葉ねぎ しそ かぼちゃ オクラ りんご	えび 小麦 りんご	牛乳 オレンジ	牛乳 シュガーラスク (手作り)
27	月 三色丼 味噌汁 青菜のお浸し フルーツ(バナナ)	鶏卵 鶏ミンチ かまぼこ かつお節 豆腐 麦みそ	米 三温糖 いりごま	しょうが こまつな たまねぎ にんじん カットわかめ バナナ	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 スナックパン
28	火 ごはん 冷しゃぶ きんぴらごぼう フルーツ(オレンジ)	豚肉 油揚げ	米 ゴマドレッシング しらたき ごま油 三温糖 いりごま	レタス キャベツ きゅうり にんじん ごぼう オレンジ	卵 オレンジ 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 ヘム鉄ゼリー Caせんべい
29	水 ごはん 魚のすり身揚げ 野菜のそぼろ煮 チーズ	すり身 鶏ミンチ チーズ	米 いりごま 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー だいこん グリーンピース	小麦 乳 鶏肉 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 グレープゼリー (手作り)
30	木 ごはん おでん 和風サラダ フルーツ(すいか)	鶏肉 厚揚げ うずら卵	米 じゃがいも こんにやく いりごま マヨネーズ 三温糖	だいこん にんじん きゅうり すいか	卵 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ビスコ
31	金 ごはん ホイコーロー ポテトサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 麦みそ まぐろ水煮	米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ にんじん ピーマン きゅうり コーン りんご	卵 小麦 りんご 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 おとっとと

※天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が若干変わる場合もありますが、ご了承ください。

～食育だより～

7月に入るこの時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり、体調を崩しやすいものです。また熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をして下さい。楽しい夏を元気に乗り切るために、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけて下さいね。



7月7日は七夕です。七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりしますが、実は そうめんを食べるという習慣もあります。園でも、そうめんの上に、星の形をした野菜や、天の川に見立てた錦糸卵をのせて出す予定です。

食中毒やウイルス感染予防のために、しっかりと手を洗いましょう。



7月

給食だより



認定こども園 愛媛帝京幼稚園

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	10時	15時
			あか (体をつくる・血や肉にな	き (力や体温のもとになる)	みどり (体のちょうしを整える)			