



給食だより



令和6年

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	栄養価	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 (体の調子を整える)			
1 月	枝豆ごはん みそ汁 魚のかば焼き 高野豆腐の卵とじ プチゼリー	さわら まだい 豆腐 麦みそ 高野豆腐 鶏卵	米 サラダ油 三温糖 ゼリー	えだまめ キャベツ にんじん 葉ねぎ たまねぎ 生しいたけ キヌサヤ	小麦 卵 オレンジ ゼラチン 大豆	牛乳 りんご	牛乳 野菜かりんとう
2 火	もち麦ごはん とり天 ひじきのサラダ タカメロン	鶏肉 まぐろ水煮	米 もち麦 てんぷら粉 サラダ油 マヨネーズ	レタス トマト キャベツ ひじき にんじん メロン	卵 小麦 鶏肉	牛乳 バナナ	牛乳 おっとと
3 水	ごはん 豚のしょうが焼き ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉	米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 キャラット寒天 (手作り)
4 木	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 和風スパゲティ フルーツ(ゴールドキウイ)	鶏肉	米 三温糖 いりごま スパゲッティ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ キウイ	小麦 キウイ 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 リングドーナツ
5 金	<七夕・誕生会> おにぎり そうめん汁 から揚げ 星のコロッケ 七夕ゼリー	鶏肉	米 サラダ油 五色そうめん コロッケ でん粉 ゼリー	カットわかめ レタス トマト オクラ にんじん	大豆 卵 小麦 オレンジ ゼラチン	牛乳 バナナ	牛乳 星たべせんべい
6 土	チキンライス ポトフ スクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	鶏肉 鶏卵 ベーコン ウインナーソーセージ	米 じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ パセリ バナナ	卵 乳 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 バターシュガートースト
8 月	ごはん すまし汁 魚のフライ(タルタルソース) 青菜とベーコンソテー フルーツ(りんご)	さけ まだい 豆腐 ベーコン	米 小麦粉 パン粉 サラダ油	たまねぎ にんじん わかめ ほうれんそう キャベツ コーン りんご	卵 小麦 乳 さけ りんご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 マドレーヌ
9 火	親子丼 春雨の酢の物 フルーツ(オレンジ)	鶏肉 鶏卵	米 三温糖 はるさめ ごま油	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり オレンジ	小麦 卵 オレンジ 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 アンパンマンせんべい
10 水	ごはん ポークチャップ シーフードサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 むきえび まぐろ水煮 かに風かまぼこ	米 三温糖 和風ドレッシング	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン 黄ピーマン きゅうり ブロッコリー バナナ	かに えび 卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 かつぱえびせん
11 木	ごはん ミートローフ ツナサラダ フルーツ(りんご)	牛ミンチ 豚ミンチ 鶏卵 豆腐 脱脂粉乳 牛乳 まぐろ水煮	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	たまねぎ レタス トマト キャベツ きゅうり にんじん りんご	卵 小麦 乳 りんご 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ミニクリームパン
12 金	ごはん すきやき風煮 青菜の菜種和え とうもろこし	牛肉 焼き豆腐	米 サラダ油 三温糖	だいこん にんじん はくさい たねぎ ほうれんそう もやし コーン	小麦 牛肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 フライドポテト
13 土	味噌うどん トマトサラダ フルーツ(バナナ)	鶏卵 かまぼこ	ゆでうどん	カットわかめ 葉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 おにぎり
16 火	ごはん かき玉汁 魚の西京焼き きゅうりとわかめの酢の物 キャンディーチーズ	さわら 白みそ 鶏卵 かに風かまぼこ かまぼこ チーズ	米 サラダ油 でん粉 いりごま 三温糖	たまねぎ 葉ねぎ きゅうり わかめ	かに 卵 小麦 乳 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 プチシュー
17 水	もち麦ごはん ささみカツ マカロニのオーロラソース フルーツ(オレンジ)	鶏肉	米 もち麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	レタス トマト きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	卵 小麦 オレンジ 鶏肉	牛乳 バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
18 木	カレーライス ポパイサラダ フルーツ(すいか)	豚肉	米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう すいか	卵 小麦 豚肉	牛乳 オレンジ	牛乳 パピコアイス ビスケット(0.1才)
19 金	<終園式> ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃがいも含め煮 フルーツ(りんご)	豚肉 麦みそ	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも でん粉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん さやいんげ ん りんご	小麦 大豆 りんご	牛乳 バナナ	牛乳 小倉ケーキ (手作り)
20 土	レタスチャーハン 春巻き 卵スープ フルーツ(バナナ)	やきふた 鶏卵 はるまき かに風かまぼこ	米 サラダ油 ごま	レタス にんじん たまねぎ 葉ねぎ キャベツ トマト バナナ	かに 卵 小麦 バナナ 豚肉 大 豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ラスク
22 月	ごはん みそ汁 魚の塩こうじ焼き ゴーヤチャンプルー プチゼリー	まだい 麦みそ 豆腐 豚肉 鶏卵	米 こうじ サラダ油 じゃがいも ゼリー	しめじ カットわかめ にんじん にがり たまねぎ	小麦 卵 オレンジ 豚肉 ゼラチン 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 桃まん
23 火	ごはん 八宝菜 ピーンサラダ フルーツ(オレンジ)	豚肉 うずら卵水煮	米 ごま油 でん粉 ビーフ 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ 生しいたけ きゅうり さやいんげん もやし オレンジ	卵 小麦 オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 黒糖雪のやど
24 水	ごはん ふわふわすり身揚げ 野菜の甘酢和え とうもろこし	魚すり身	米 いりごま 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ レタス トマト きゅうり キャベツ コーン	卵 小麦 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 粒々オレンジゼリー (手作り)
25 木	ごはん ナポリタン スペイン風オムレツ フルーツ(りんご)	ベーコン ウインナーソーセージ	米 じゃがいも サラダ油 オリーブ油 スパゲッティ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー ピーマン りんご	卵 小麦 乳 りん ご 鶏肉 豚肉 大 豆	牛乳 オレンジ	牛乳 スナックパン
26 金	ごはん 豚しゃぶ風 筑前煮 フルーツ(バナナ)	豚肉 鶏肉	米 こんにゃく さといも サラダ油 三温糖	レタス きゅうり にんじん ミニトマト れんこん バナナ	小麦 バナナ 鶏 肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ぼたぼた焼き
27 土	そうめん 夏野菜の天ぷら フルーツ(オレンジ)	ブラックタイガー	そうめん てんぷら粉 サラダ油	葉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん オレンジ	えび 小麦 オレンジ 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ミルクパン
29 月	ごはん 豚汁 魚のゆかり揚げ きんぴらごぼう フルーツ(りんご)	まだい 豚肉 豆腐 麦みそ 油揚げ	米 てんぷら粉 サラダ油 さつまいも ごま油 三温糖 いりごま	しそ だいこん にんじん 葉ねぎ ごぼう りんご	小麦 りんご 豚肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 プリン
30 火	<登園日> 他人井 かみかみおえ フルーツ(すいか)	豚肉 鶏卵 さきいか 竹輪	米 三温糖	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり キャベツ すいか	卵 小麦 いか 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 ココナッツサブレ
31 水	もち麦ごはん 牛肉と野菜炒め かぼちゃ煮 フルーツ(バナナ)	牛肉	米 もち麦 サラダ油 三温糖	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん トマト かぼちゃ バナナ	小麦 バナナ 牛肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 動物ビスケット

※天候や仕入れの変更で、献立内容が変わる場合もありますがご了承ください。

～食育だより～

この時期は、夏のように暑かったり、梅雨らしいジメジメした日が続いたり、体調を崩しやすいものです。晴れた暑い日はもちろん、くもりや雨の日でも、こまめに水分補給をして、夏を元気に乗り切りましょう(*^-^*)



7月7日は『七夕』です ☆☆
七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉に飾ったり、そうめんを食べると言う習慣もあります。園でも、そうめん汁や、星の形をした人参やオクラを出す予定です。皆さんは何をお願いするのかな？

