

cibotto kindergarten garden 2021年

7月 給食メニュー

～給食室より～

本格的な暑さが近づいてきましたね。夏にも負けない身体をつくるために、よく寝て、ごはんを食べ、水分をしっかりと補給しよう。今月は、コロナクッキングに夏祭り行事がたくさん楽しみますね！！

			7月1日(木)	7月2日(金)	7月3日(土)
7月7日は七夕の日 七夕の日に食べるそうめんに込められた願いは、そうめんの形状が七夕の天の川を連想させ、七夕での行事食の食べ物になったのではという説もあります。邪気払いや無病息災の意味をもって七夕で食べられる食べ物なので、暑さで弱った胃でも受け付ける食べ物は現在でも邪気払いなどの願いが込められていると言えます。 行事食は6日です！ ～行事食メニュー～ ちらし寿司 かきあげ そうめん汁 お楽しみゼリー 七夕ケーキ			午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) プリン	午前(未満児) ゼリー
			ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根のハムのサラダ コーンスープ お楽しみゼリー	ごはん やさしいチヂミ 厚揚げの卵とじ煮 中華スープ フルーツ	ごはん 焼さうどん きゅうりとカニカマの和え物 みそ汁 フルーツ
			お菓子・牛乳	じゃがいもピザ・牛乳	お菓子・牛乳
			米 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ おろししょうが ごま油 みりん しょうゆ 大根 にんじん きゅうり もやし ハム たまご しょうゆ かつお節 ごま さつまいも たまご とうふ わかめ みそ フルーツ	米 にんじん たまねぎ 豚ひき肉 豚肉 コーン チヂミ 厚揚げ たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうり たまご しょうゆ みりん さとう チンゲンサイ 大根 コーン 中華だし しょうゆ みそ じゃがいも ウィンナー コーン チーズ フルーツ	米 うどん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん 豚肉 ソーシ 油 きゅうり キャベツ もやし カニカマ 和風ドレッシング コーン ごまつな にんじん だし みそ みそ フルーツ
7月5日(月)	7月6日(火) ☆七夕メニュー	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)	7月10日(土)
午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ゼリー
ごはん 蒸しきょうざ ツナサラダ 中華スープ フルーツ	ちらし寿司 かきあげ そうめん汁 お楽しみゼリー	ごはん 赤魚のおろし煮 じゃがいもたまご炒め みそ汁 フルーツ	ごはん タンダーリーチキン ほうれんそうの白和え コンソメスープ フルーツ	ふりかけごはん 冷やし中華 バンバンジー フルーツ	ごはん 醤油ラーメン きゅうりのナムル フルーツ
お菓子・牛乳	七夕ケーキ・牛乳	キャロットタルト・牛乳	お菓子・牛乳	ポップコーン・牛乳	お菓子・牛乳
米 豚ひき肉 たまねぎ キャベツ にんじん たまご おろししょうが かたくりこ 塩こしょう ごま油 しょうゆ 餃子の皮 はくさい ツナ にんじん きゅうり コーン 豚 だし しょうゆ かつお節 ごま チンゲンサイ にんじん じゃがいも 中華だし しょうゆ みそ フルーツ	米 きょうざ えび たまご しいたけ さやいんげん にんじん 高野豆腐 だし ごま さとう しょうゆ 油 めんぷ にんじん たまねぎ パプリカ 油 ごま さとう コンソメ しょうゆ もやし キャベツ にんじん とうふ ねぎ みそ フルーツ コンソメ しょうゆ パター バター ホイップ 牛乳 小麦粉 たまご ゼリー バター たまご 小麦粉 さとう やさいパウダー ホイップ	米 赤魚 大根 さとう しょうゆ みりん 油 じゃがいも にんじん たまねぎ パプリカ 油 ごま さとう コンソメ しょうゆ もやし キャベツ にんじん とうふ ねぎ みそ フルーツ コンソメ しょうゆ パター バター ホイップ 牛乳 小麦粉 たまご ゼリー バター たまご 小麦粉 さとう やさいパウダー ホイップ	米 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん たまご おろししょうが かたくりこ 塩こしょう ごま油 しょうゆ 餃子の皮 はくさい ツナ にんじん きゅうり コーン 豚 だし しょうゆ かつお節 ごま チンゲンサイ にんじん じゃがいも 中華だし しょうゆ みそ フルーツ	米 中華めん 豚肉 にんじん もやし キャベツ かまぼこ コーン ねぎ 中華だし しょうゆ ごま油 おろしにんにく きゅうり キャベツ もやし コーン 中華だし しょうゆ ごま油 フルーツ	米 焼うどん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん 豚肉 ソーシ 油 きゅうり キャベツ もやし カニカマ 和風ドレッシング コーン ごまつな にんじん だし みそ みそ フルーツ
7月12日(月)	7月13日(火) ☆コロナクッキング	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金) ☆夏祭り	7月17日(土)
午前(未満児) プリン	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) たまごボーロ	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ゼリー
ごはん お魚ハンバーグ 五目ひじき煮 みそ汁 フルーツ	ごはん コロケ 春雨のマヨサラダ みそ汁 フルーツ	ロールパン スパゲティナポリタン 蒸し鶏のごまサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 八宝菜 はんぺんのツナコーン焼き コンソメスープ フルーツ	ウィンナー焼き 夏野菜カレー コールスローサラダ コンソメスープ お楽しみゼリー	他人丼 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ
お菓子・牛乳	ババロア・牛乳	さつまいもドーナツ・牛乳	お菓子・牛乳	シャーベット・牛乳	お菓子・牛乳
米 魚すりみ とうふ たまねぎ にんじん パン粉 たまご しょうゆ 酒 だし にんじん きゅうり かたくりこ ひじき ちくわ さやいんげん 酒 みりん さとう しょうゆ ごま油 大根 ごまつな わかめ みそ だし フルーツ	米 じゃがいも たまねぎ 合鴨ミンチ たまご にんじん 小麦粉 たまご 油 はるさめ にんじん きゅうり コーン マヨネーズ えのきたけ ごまつな にんじん わかめ みそ さとう しょうゆ ごま油 大根 ごまつな わかめ みそ だし フルーツ ババロアの素 牛乳	ローレパン スパゲティ 豚ひき肉 ピーマン たまねぎ にんじん 油 パプリカ チンゲンサイ ソース さつまいも 豚肉 もやし にんじん きゅうり ごま にまドレッシング チンゲンサイ にんじん コーン わかめ パター コンソメ しょうゆ フルーツ さつまいも パター 小麦粉 バター さとう 塩 牛乳	米 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん たまご パプリカ たまねぎ コーン カレーウ キャベツ にんじん フロッキー きゅうり しらす ごまつな 大根 しめじ コンソメ しょうゆ ゼリー ヨーグルト さとう	米 肉 たまねぎ にんじん たまご たまご しょうゆ みりん さとう だし わかめ きゅうり にんじん だいこん 酢 ごま か 大根 えのきたけ わかめ みそ みそ ゼリー ヨーグルト さとう	米 焼うどん キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん 豚肉 ソーシ 油 きゅうり キャベツ もやし カニカマ 和風ドレッシング コーン ごまつな にんじん だし みそ みそ フルーツ

7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)	7月24日(土)
午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ウエハース			午前(未満児) ゼリー
ごはん 魚のみそ煮 ポテトサラダ かきたま汁 フルーツ	ごはん 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 中華スープ フルーツ	鮭ごはん ぶっかけ冷やしうどん 牛肉のしぐれ煮 フルーツ	海の日	スポーツの日	ふりかけごはん 冷やしそうめん 肉じゃが フルーツ
お菓子・牛乳	フルーツゼリー・牛乳	米粉チーズケーキ・牛乳			お菓子・牛乳
米 45 たらししょうが 60 おろし 2 みりん 4 さとう 4 じゃがいも 38 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 5 コンソメ 0.6 マヨネーズ 6 もやし 5 えのき 5 キャベツ 5 にんじん 5 たまご 0.3 だし 6 めんつゆ 6 フルーツ 30	米 45 鶏肉 55 酒 1 しょうゆ 1 みりん 1 おろししょうが 0.7 にんにく 0.2 かたくり粉 3 油 6 高野豆腐 4 にんじん 12 大根 12 さやいんげん 9 しょうゆ 1.5 さとう 1 だし 0.2 えのきたけ 10 大根 10 ごまつな 10 じゃがいも 10 わかめ 0.4 だし 6 みそ 6 フルーツ 30 ゼリー 30	米 30 鮭フレーク 4 こま 0.3 うどん 55 豚のき肉 20 ねぎ 8 にんじん 15 大根 6 水菜 12 おろししょうが 0.5 しょうゆ 1 さとう 2 酒 2 めんつゆ 10 牛肉 20 ごぼう 16 たまねぎ 10 にんじん 10 にんじん 3 たまご 6 しょうゆ 2 みりん 1 さとう 1 だし 0.2 フルーツ 30 クリームチーズ 5 さとう 5 たまご 5 米粉 1 牛乳 5			米 50 ふりかけ 1.5 そうめん 15 しいたけ 1 にんじん 10 みずな 4 おくら 4 たまご 4 油 1 さとう 1 めんつゆ 1 しょうゆ 1 かつお節 0.3 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 10 いんげん 6 だし 0.4 さとう 2 しょうゆ 2 みりん 2 酒 2 フルーツ 30
7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(火)	7月29日(木)	7月30日(金)	7月31日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ゼリー
ごはん 焼きビーフン ブロッコリーごまサラダ 中華スープ フルーツ	ごはん アジフライ*1〜2歳は白身魚のフライ スパゲティサラダ みそ汁 フルーツ	炊き込みごはん 豚しゃぶサラダ みそ汁 フルーツ	ごはん マーボー茄子 マカロニサラダ ワンタンスープ お楽しみゼリー	ごはん スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え コンソメスープ フルーツ	そばめし 人参の和風サラダ 味噌汁 フルーツ
お菓子・牛乳	プリン・牛乳	ウインナーパイ・牛乳	お菓子・牛乳	かぼちゃごま団子・牛乳	お菓子・牛乳
米 35 ビーフン 35 豚肉 15 キャベツ 10 もやし 10 ピーマン 6 にんじん 11 しょうゆ 3 みりん 2 だし 0.2 ごま油 0.5 油 1 ブロッコリー 10 ツナ缶 4 はくさい 20 コーン 10 きゅうり 10 もやし 4 ごま 0.2 ごまドレッシング 6 ふ 1 大根 10 わかめ 0.4 みそ 6 中華だし 0.3 フルーツ 30	米 45 あじ (かれい) 60 小麦粉 9 たまご 5 パン粉 7 油 4 ソース 3 スパゲティ 7 にんじん 10 キャベツ 10 きゅうり 6 ハム 6 マヨネーズ 5 えのきたけ 10 ごまつな 10 にんじん 6 わかめ 0.5 だしの素 0.6 みそ 6 フルーツ 30 プリンミックス 10 牛乳 12	米 50 鶏肉 1 油あげ 6 にんじん 1 しいたけ 1 さやいんげん 5 しらたき 4 ごぼう 3 しょうゆ 4 みりん 7 にんじん 1 油あげ 10 豚肉 6 はくさい 20 にんじん 15 きゅうり 10 ごま 10 めんつゆ 5 こま 1 さつまいも 10 にんじん 10 わかめ 0.2 たまねぎ 10 だし 0.6 みそ 6 フルーツ 30 ウインナー 6 バター 12 パイ皮 1 たまご 1	米 45 なす 1 豚のき肉 6 たまねぎ 1 にんじん 5 ピーマン 4 パプリカ 4 ごま油 3 さとう 4 みそ 1 しょうゆ 1 中華だし 1 かたくり粉 0.8 マカロニ 20 きゅうり 15 にんじん 10 ハム 5 マヨネーズ 1 ワンタンの皮 10 もやし 10 チンゲンサイ 0.2 コンソメ 10 しょうゆ 0.6 ゼリー 6	米 45 たまご 40 鶏のき肉 15 じゃがいも 10 たまねぎ 16 にんじん 4 ピーマン 4 酒 2 さとう 0.5 みりん 1 しょうゆ 1.5 油 1 0.5 ケチャップ 1 8 はくさい 8 きゅうり 10 にんじん 10 だし 3 しょうゆ 5 みりん 3 かつお節 6 ウインナー 10 コーン 6 トマト 0.5 チンゲンサイ 1 コンソメ 1 しょうゆ 30 フルーツ 30 かぼちゃ 15 さとう 5 牛乳 2 白玉粉 (かたくり粉) 11 たまご 1 油 4	米 30 中華めん 45 豚のき肉 45 キャベツ 15 もやし 15 にんじん 4 ねぎ 10 ソース 1 油 6 にんじん 25 キャベツ 10 きゅうり 10 ごま 2 さとう 2 だし 0.6 しょうゆ 0.4 かつお節 0.4 こま 0.4 0.8 0.7 さつまいも 10 わかめ 0.2 たまねぎ 10 みそ 0.6 だし 0.3 フルーツ 30



6月に行った食育は、くじらGとかGでふりかけを作りました！
もしよろしければ、参考にしてください。

～手作りふりかけ(こども4人分)～

- ・しらす 10g

・だし 小さじ1

・すりごま 2g

・あおさ 少々

・かつおぶし 少々

・ごま油 小さじ1
- ①フライパンにごま油を入れ、しらすを炒める。

②残りの材料を好きなタイミングで入れ、炒め合わせる。

※献立は都合により変更する場合がございます。
※フルーツ缶はもも缶、パイン缶、みかん缶を予定しています。
※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、ハッピーターン、小魚、クッキー、星たべよ等から年齢に応じて用意しています。
※お夜食はスティックパンを予定しています。
※パン給食のアレルギ―はおにぎりに変更になります。

