



7月 給食献立予定表



2021年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	木	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉のねぎみそ焼き 小松菜サラダ すまし汁	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
2	金	牛乳 鈴カステラ	麦ごはん	豚肉のりんごソース 中華風サラダ みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 かおりごはん
3	土	牛乳 動物ビスケット	パン プティボワン	鶏むね肉のマヨ焼き フレンチサラダ スープ	麦茶 かりんとう	牛乳 メロンパン
5	月	牛乳 ビスコ	麦ごはん	麻婆豆腐 ナムル スープ	麦茶 とうもろこし	牛乳 ウエハース
6	火	牛乳 クッキー	ふりかけごはん	野菜のそぼろ煮 かまぼこのマヨネーズ和え すまし汁	牛乳 源氏パイ	麦茶 アスパラビスケット
7	水	ヨーグルト	ミートソース スパゲッティ	コーンスローサラダ ぶどう 牛乳 	麦茶 セタゼリー せんべい	牛乳 鈴カステラ
8	木	牛乳 エビチップ	パン デュラムファイン	鶏肉のハーブ焼き タラポテサラダ スープ	牛乳 マシュマロリッツ	麦茶 オレンジ
9	金	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭の塩焼き 春雨サラダ みそ汁	麦茶 煮干し 枝豆	牛乳 ビスケット
10	土	牛乳 ウエハース	焼きうどん	ほうれん草の胡麻和え りんご	麦茶 おにぎり	麦茶 ビスコ
12	月	牛乳 かりんとう	ゆかりごはん	鶏のから揚げ 和風サラダ すまし汁	牛乳 ブルーベリーホイップサンド	麦茶 動物ビスケット
13	火	牛乳 Caせんべい	パン グラハムファイン	フランクフルトとじゃが芋のソテー ツナコーンサラダ スープ	麦茶 冷麦	牛乳 クラッカー
14	水	牛乳 アスパラビスケット	麦ごはん	白身魚の幽庵焼き 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 バナナ
15	木	ヨーグルト	冷やしだぬきうどん	豚肉のごましゃぶ風 なすのチーズ焼き	麦茶 みそポテト	牛乳 鈴カステラ
16	金	牛乳 源氏パイ	ごはん	鶏肉と大根の五目煮 納豆和え ミニトマト みそ汁	牛乳 ビスケット	麦茶 せんべい
17	土	牛乳 クッキー	ピピン丼	豚肉の蒲焼き スープ パナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 マフィン
19	月	牛乳 ビスコ	ごはん	鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のおかか和え すまし汁	牛乳 苺メロンパン	麦茶 エビチップ
20	火	牛乳 鈴カステラ	カレーうどん	ウィンナーとキャベツ炒め 小松菜と切り干し大根のサラダ	麦茶 フルーツボンチ	牛乳 かりんとう
21	水	ヨーグルト	麦ごはん	生揚げのそぼろ煮 焼豚サラダ みそ汁	★誕生会おやつ★	麦茶 わかめごはん
24	土	牛乳 動物ビスケット	パン プティブラン	ミネストローネスープ ごまマヨサラダ パナナ	牛乳 Caせんべい	麦茶 クラッカー
26	月	牛乳 ウエハース	パン フォカッチャ	肉団子のスープ ポテトサラダ スイカ	麦茶 トマトとツナの冷製パスタ	牛乳 ビスコ
27	火	牛乳 オレンジ	麦ごはん	なすとピーマンの味噌炒め じゃがいものごま和え すまし汁	牛乳 おからドーナツ	麦茶 アスパラビスケット
28	水	牛乳 せんべい	ごはん	鯖の塩焼き 人参サラダ みそ汁	麦茶 エビチップ	牛乳 源氏パイ
29	木	ヨーグルト	キーマカレー	五色サラダ ミニトマト チーズ	牛乳 クラッカー	麦茶 クッキー
30	金	牛乳 ビスケット	冷やしきつねうどん	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ブロッコリーの香りとえ	麦茶 ピザトースト	牛乳 鈴カステラ
31	土	牛乳 かりんとう	ごはん	鶏ハンバーグ はんぺんサラダ みそ汁	牛乳 ビスコ	麦茶 おにぎり

【酸っぱい食べ物で疲労回復】

夏は体力が消耗したり、食欲を無くしたりしやすい季節ですが、梅干をはじめとした酸っぱいものを食べるとつばがたくさん出るため、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるとされています。

酸っぱいものを食卓に取り入れて、夏を乗り切りましょう！

7月14日の
「幽庵(ゆうあん)焼き」とは？

幽庵地(醤油、酒、味醂の調味液に
柚子やカボスなどの輪切りを入れたもの)に漬けて焼く料理のこと。

園では、中華風サラダ・和風サラダ・油揚げの中華風酢の物・焼豚サラダ・人参サラダなどに「お酢」を使用しています。



トマトにもクエン酸が含まれています(^▽^)