

# 給食献立表



令和4年6月28日  
ゆりかご保育園

日付	献立	おやつ	日付	献立	おやつ
① (金)	夏野菜カレー きゅうりの即席漬 おいか	グレープ ゼリー	⑬ (土)	豆腐とひき肉のトマト煮 かぼちのオイル焼 バナナ	おかし
② (土)	焼そば オクラの浸し オレンジ	おかし	19 (火)	なすと豚肉のみそ炒めパイ きゅうりの即席漬 茹とれろし	冷やし うどん
④ (月)	ムニエル チーズポテト ひじきと切り大根のマリネ パン	納豆 チーズハン	20 (水)	菊花シュマイ にんじんの甘煮 キバツのレモン酢和え オレンジ	ヨーグルト ゼリー
⑤ (火)	鶏肉のチーズ焼 ナムル かぼちの煮付 バナナ	メロン パン	21 (木)	野菜入りキンガット かぼちの甘煮 しらすと小松菜の和えもの バナナ	ジュ パイ
⑥ (水)	七夕そうめん かえりのごまがらめ オレンジ	クッキー	22 (金)	魚のてり焼 中華風サラダ じゃがいもの煮付 パイン	米粉の がーしょ 風
⑦ (木)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	フルーツ ポンチ	23 (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし
⑧ (金)	豚肉とじゃがいものカレー煮 大根ときゅうりの和風サラダ パン	じゃこのせ トースト	25 (月)	《自家年当持参》	フレンチ トースト
⑨ (土)	《パン給食》 《主食はいりません》	おかし	26 (火)	魚のごま揚げ トマトのサラダ かぼちの甘煮 メロン	ポンテ ケージョ
⑪ (月)	しらすとアスパラの Pasta ステーキきゅうり パイン	かぼちの グラニュー	27 (水)	豚肉の生巻焼 茹もキバツ ポテトサラダ パイン	ワイント パイ
⑫ (火)	マーボー豆腐丼 中華あえ バナナ	乳酸菌 寒天	28 (木)	《お楽しみ献立》 《主食はいりません》	ポップ コーン
⑬ (水)	和風ハンバーグ 茹とれろし 野菜ソテー オレンジ	パイン ケーキ	⑳ (金)	なすとかぼちのカレミート炒め 茹オクラ バナナ	いなり 寿司
⑭ (木)	焼魚 にらたま トマト バナナ	梅はん	㉑ (土)	中華料理 きゅうりの即席漬 パイン	おかし
⑮ (金)	牛乳の湯みそ和え 粉ふまも 酢のもの 冷凍みかん	きねこ入り 豆腐蒸パン			

梅雨らしい日が続いたりと、夏のように暑かったりと体調を崩しやすい季節です。今日は、七夕会や縁日あそび、楽しいプールもあります。そんな楽しい夏を元気にのりきるためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。

## 七夕そうめん ☆☆

真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを七夕に食べる習慣が生まれました。暑い日には、そうめんだけをツルツル食べてしまいがちですが、野菜や、たんぱく質などのおかずも食べ、栄養を補いましょう。保育園の給食では、ハム・卵・人参、きゅうり、干しいたけ、オクラ、をトッピングしていただきます。夏バテ解消にぴったりのメニューです。



## 〈菜園活動〉

園の畑では、少レグフ収穫が始まりました。きゅうり、なす、ピーマンが育ち、子どもたちがうれしそうに収穫してきてくれます。水やり、草取り... 自分たちの手が加わり育てた野菜は、いつもの野菜より、おいしいようです。簡単なワークिंगであっても、完成後はとてもいい表情をいている子どもたちです。オクラやトマト、さつまいもの収穫も楽しみにしています。

栄養士 横山 知沙