



7月給食献立(乳児・幼児食)

7月1日～7月15日給食献立

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	土	牛乳 Happyターン	てりやき丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ぱりんこ マリービスケット	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参 玉ねぎ・湯葉・ねぎ・しょうゆ・塩 バナナ 牛乳・ぱりんこ・マリービスケット
3	月	牛乳 ルヴァン	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 七夕そうめん汁	牛乳 七夕フルーツ寒天	米・酢・上白糖・塩・高野豆腐・干し椎茸・しょうゆ・きゅうり・人参・錦糸玉子・桜でんぶ かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 そうめん・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・寒天・上白糖・みかん缶・パン缶
4	火	牛乳 オレンジ	鮭わかめご飯 鶏のマーマレード焼き インゲンのごまだれ和え 味噌汁	お茶 ♪流しそうめん♪	米・わかめ御飯(鮭)・鶏肉・しょうゆ・マーマレード インゲン・人参・コーン・ごまだれ さつま芋・厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 ほうじ茶・そうめん・めんつゆ・みかん缶・赤しそそうめん
5	水	牛乳 ぱりんこ	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 りんごジャムサンド	米・合挽き肉・なす・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・カレールー・なたね油 ほうれん草・人参・コーン・和風ドレッシング オレンジ 牛乳・食パン・りんごジャム
6	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 白身魚のタルタル焼き カラフルサラダ キャベツのスープ	牛乳 とうもろこし	米・ホキ・塩・タルタルソース・玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・パプリカ・青じそドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・人参 牛乳・とうもろこし・塩
7	金	牛乳 野菜クラッカー	冷麺 冬瓜と人参のくず煮 黄桃缶	お茶 菜飯おにぎり	中華そば・焼き豚・錦糸玉子・きゅうり・トマト・冷やし中華スープ・上白糖 冬瓜・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉 黄桃缶 ほうじ茶・米・菜めしの素
8	土	牛乳 Happyターン	マーボー丼 中華スープ バナナ	牛乳 サラダせん たべっこベイビー	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉 しめじ・玉ねぎ・わかめ・鶏がらだし・塩 バナナ 牛乳・サラダせん・たべっこベイビー
10	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 ふかし芋	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシフレーク ほうれん草・人参・ツナ・和風ドレッシング オレンジ 牛乳・さつま芋・塩
11	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯・チキン南蛮 フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 みかんケーキ	米・鶏肉・片栗粉・植物油・酢・しょうゆ・上白糖・タルタルソース キャベツ・人参・コーン・しょうゆ・酢・なたね油・塩 コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・なたね油・牛乳・上白糖・みかん缶・ホイップ
12	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	お茶 フルーチェ	米・豚肉・白ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 揚げ・ひじき・インゲン・人参・上白糖・みりん・しょうゆ さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 ほうじ茶・フルーチェ・牛乳
13	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁	牛乳 ふのラスク(メープル)	米・さば・塩・なたね油 ごぼう・人参・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 豆腐・玉ねぎ・しめじ・わかめ・味噌 牛乳・おつゆ麩・なたね油・メープルシロップ・スキムミルク
14	金	牛乳 野菜クラッカー	ぶっかけうどん かぼちゃの天ぷら パン缶	お茶 じゃこおかかおにぎり	うどん・トマト・かまぼこ・わかめ・ねぎ・めんつゆ・しょうゆ・みりん・酒 かぼちゃ・天ぷら粉・なたね油 パン缶 ほうじ茶・米・ちりめんじゃこ・粉かつお・しょうゆ
15	土	牛乳 Happyターン	鶏ごぼうごはん 味噌汁 黄桃	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・酒・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・グリーンピース・上白糖・みりん・なたね油 豆腐・玉ねぎ・わかめ・味噌 黄桃缶 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー

7月給食献立(乳児・幼児食)

7月18日～7月31日給食献立

2023年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材料名
18	火	牛乳 りんご	牛丼 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 小松菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 なす・揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
19	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	牛乳 プリン	米・鶏卵・豆腐・豚肉・もやし・玉ねぎ・にら・人参・しょうゆ・だしの素・ごま油 ブロッコリー・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・プリンミックス
20	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 さばの梅干煮 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁	牛乳 クッキー	米・さば・梅干し・上白糖・みりん・しょうゆ ほうれん草・えのき・人参・しょうゆ・上白糖 なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・上白糖・有塩バター
21	金	牛乳 野菜クラッカー	コーンラーメン 焼売 パイン缶	牛乳 あんこブラウニー	中華そば・豚肉・もやし・コーン・人参・ほうれん草・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩・ねぎ・しょうが・みりん 焼売 パイン缶 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・なたね油・上白糖・豆乳・こしあん
24	月	牛乳 ルヴァン	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・青梗菜・大根・人参・ごま・ねぎ 春雨・人参・インゲン・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 わかめ・玉ねぎ・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・野菜ジュース
25	火	牛乳 オレンジ	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 のり塩ポテト	米・さわら・白みそ・みりん・上白糖 切干大根・揚げ・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 おつゆ麩・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・青のり
26	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	牛乳 マフィン	米・豚肉・冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ・しょうゆ・酢・上白糖・みりん 小松菜・人参・錦糸玉子・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・無塩バター・上白糖・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー
27	木	牛乳 たべっこベイビー	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	牛乳 コーンマヨトースト	米・ハンバーグ・なたね油・ケチャップ ブロッコリー・ツナ・人参・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・大豆・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・食パン・マヨネーズ・コーン
28	金	牛乳 野菜クラッカー	焼きそば チンゲン菜の和え物 もやしスープ	お茶 きつねおにぎり	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり 青梗菜・コーン・しょうゆ・上白糖 もやし・しめじ・わかめ・しょうゆ・ごま油・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・しょうゆ・上白糖・揚げ・ごま
29	土	牛乳 ハッピーターン	カレーピラフ ほうれん草のスープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・コンソメ・カレー粉・塩・パセリ ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン・コンソメ・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
31	月	牛乳 ルヴァン	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 ジャム蒸しパン	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・いちごジャム

●とうもろこしのひげのなぞ!?

1本のとうもろこしの下部には、莖のてっぺんに雄花が、莖の中ほどに雌花が一つずつ咲きます。
ひげの1本1本が雌花の一部で、このひげに雄花の花粉がくっつくと受粉し、実(粒)ができます。
つまり、ひげ1本1本が実になるのです。
ひげがたくさん生えている方が粒ぞろいのとうもろこしです。



冷たい物の食べすぎに注意

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。
冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。

暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。