

給食だより 7月



7月になりました。あつというまに夏ですね！

今日はどう組さんのおとまり会や夏まつりがあります。

夏まつりには、その売上げで全国合研に園の代表を送る

という目的があります。ご協力よろしくお願いいたします。

2026. 7. 1 札幌北ゆりかぜ保育園

		主 食	副 食	午後のおやつ
1	水	ごはん	味噌汁(大根・人参) マーボー豆腐 (小松菜・ごまあえ)	かぼちゃのスーン ミニフルーツ 果物
2	木	ごはん	味噌汁(豆腐・白菜) 豚肉の香味揚げ イレダンゴめずし	パジャマパスタ きんぴら 煮物
3	金	納豆スパゲティ	ジャーマンポテト	中華やきりちまき風 アサシイワ ずめ
4	土	小麦	とり肉と野菜の旨煮、ブロッコリー	おかし 果物
6	月	ゆかりごはん	味噌汁(ササギ・玉ねぎ) ほうろく煮(豆腐・人参) 魚の照り焼き 七草大根揚げ	アツパレパンケーキ 小松菜 ぶら
7	火	ごはん	味噌汁(キャベツ・油揚げ) 豆腐の五目揚げ スリッパニョー	きんぴら 星にせんべい 煮物
8	水	いも	ミネストローネ 鶏肉と大豆のカレーライス カリフラワー	じゃがいも おからチップ 果物
9	木	ごはん	味噌汁(大根・人参) スティックやきり せいり味噌煮、もやしと豆腐の揚げ物	トースト うの花あげ ずめ
10	金	スパゲティ チキン	チーズサラダ	五平ごはん きんぴら 果物
11	土	冷やしきゅうどん	じゃが芋と鶏肉、甘酢大根	おかし 果物
13	月	ワカメごはん	味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) ほうろく煮(豆腐・人参) 魚の照り焼き(ホッケ) 大根の揚げめずし	みぞれ かぼちゃ 煮物
14	火	いも	かぼちゃシチュー ポークチャップ (小松菜・リネー)	サゲレ 納豆チキン ぶら
15	水	枝豆ごはん	白菜とコーンのスープ ローストチキン スパゲティサラダ トマト	セリ きんぴら ずめ
16	木	ごはん	味噌汁(豆腐・キャベツ) 魚の照り焼き 人参と豆腐の煮物	きんぴら きんぴら 果物
17	金	スパゲティ ソース	2ロ2ロサラダ	ごはんの揚げめずし アサシイワ 煮物
18	土	五目小麦	大根をほろ煮、甘酢きゅうり	おかし 果物
21	火	ごはん	味噌汁(白菜・しめじ) ほうろく煮(豆腐・人参) 魚の照り焼き(サバ) ひじき揚げ	きんぴら 黒ごまクッキー ぶら
22	水	とろろごはん	味噌汁(キャベツ・ワカメ) 揚げ豆腐 ササギごまあえ	パジャマ じゃんこ 果物
23	木	ごはん	味噌汁(大根・しめじ・厚揚げ) じゃがいも中身あえ ホッケ照り焼き イレダンゴめずし	レーズンパンケーキ 二色せんべい ずめ
24	金	夏野菜カレー	キャベツとじゃがの揚げめずし	七草大根 ミニフルーツ 煮物
25	土	肉味噌かけうどん	きのこ煮、うなぎ 甘酢大根	おかし 果物
27	月	ごはん	味噌汁(白菜・玉ねぎ) ほうろく煮(豆腐・人参) 魚の照り焼き(サバ) ごぼうのイモ煮	ちいさなマドレーヌ 小松菜 ぶら
28	火	いも	クリームシチュー チキンとトマトソース ブロッコリー	うの花あげ カレーうどん 煮物
29	水	ごはん	味噌汁(ササギ・玉ねぎ) 豆腐のカレー揚げ 小松菜納豆あえ	にんじんおしロ 星にせんべい ずめ
30	木	ごまごはん	味噌汁(大根・豆腐) 魚の照り焼き スリッパニョー	かぼちゃの揚げめずし おからチップ 果物
31	金	ホリ風 スパゲティ	肉じゃが	わかめおしロ アサシイワ 果物



3日(金)

4日(土)

どう組おとまり会



15日(水)

7月の
お誕生会



18日(土)

夏まつり

●全国合研について●

全国から集まった
保育者や研究者、
そして保護者の方々と
講演会に参加したり、
各分科会ごとに色々
学んだりできる集会
です!!

夏の食生活について

暑い日が続き、食欲が低下し、"旧年度の食事をきちんととらない""簡単な食事ですませる"など、食生活が不規則になりがちです。主食(ごはん・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜や海藻など)を揃え、規則正しい食生活を送ることで夏バテを防止できますよ。