



7月の目標：夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※捕食にはおにぎりと麦茶を提供します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：549kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定				1	2	3
予定				テーマ野菜の日		
食	テーマ野菜【トマト】 園では手作りのハヤシライスやジャム、スープなど食べやすいように工夫し、提供します。	7月郷土食は「沖縄県」です。 沖縄は日本で最も南に位置する県で、160の島々で構成されています。今回給食ではごはんには野菜、さらに肉やチーズ等のたんぱく質と一緒に摂れて、食べごたえのあるタコライスを提供します。おやつのうちんすこうは沖縄名物のお菓子です。食を通して楽しく、美味しく沖縄について伝えていきます。		・トマトたっぷりハヤシライス ・スパゲッティサラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・ずいか	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト
おやつ				・トマトジャムサンド ・牛乳	・チーズドッグ ・ヨーグルトドリンク	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal				640	422	606
日	5	6	7	8	9	10
予定			七夕献立			夏祭り
食	・ご飯 ・鯡の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・オクラと大根のすまし汁 ・パイナップル	・夏野菜たっぷりカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・きらきら七夕そうめん ・鶏肉の葱塩焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・ずいか	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色バリバリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・フルーツゼリー	
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小魚 ・麦茶	・天の川ゼリー ・ウエハース ・ヨーグルトドリンク	・枝豆ピラフ ・小魚 ・麦茶	・クリームパン ・ヨーグルトドリンク	
kcal	491	567	327	518	501	
日	12	13	14	15	16	17
予定			お楽しみメニュー（誕生会）	野菜の日・0歳健診		
食	・麦入りご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨サラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・お楽しみサンドイッチ ・ラタトゥイユ ・冷製コーンスープ ・パイナップルゼリー	・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・レモンドレッシングサラダ ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・桃ヨーグルト	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・ずいか	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト
おやつ	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・焼きとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・フルーツパフェ ・お楽しみジュース	・コーンの蒸しパン ・牛乳	・チーズドッグ ・ヨーグルトドリンク	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	457	611	622	576	422	606
日	19	20	21	22	23	24
予定		体育指導	テーマ野菜の日	海の日	スポーツの日	
食	・ご飯 ・鯡の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・オクラと大根のすまし汁 ・パイナップル	・夏野菜たっぷりカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・トマトたっぷりハヤシライス ・スパゲッティサラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ			・そばろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小魚 ・麦茶	・トマトジャムサンド ・牛乳		・ツナおにぎり ・牛乳	
kcal	491	567	640			602
日	26	27	28	29	30	31
予定			郷土食（沖縄）			
食	・麦入りご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨サラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・タコライス ・人参しりしり ・海藻と豆腐のスープ ・パイナップル	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色バリバリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・フルーツゼリー	・冷やしうどん ・金平ごぼう ・南瓜の甘煮 ・ヨーグルト
おやつ	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・焼きとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・ちんすこうクッキー ・ヨーグルトドリンク	・枝豆ピラフ ・小魚 ・麦茶	・クリームパン ・ヨーグルトドリンク	・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	457	611	555	518	501	536