



7月の目標：夏野菜を食べよう
テーマ野菜：トマト



※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日の昼食とおやつでのカロリーです。
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。
※朝食にはおにぎりや麦茶を提供します。
※一日の幼児昼食おやつでのカロリー基準：547kcal

曜	月	火	水	木	金	土		
日	5	6	7	8	9	10		
予定				テーマ野菜の日・身体計測	造形	個人面談(0・1歳)		
昼食	<p>テーマ野菜【トマト】</p> <p>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。</p>	<p>7月郷土食は「沖縄県」です。</p> <p>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。今回の献立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。おやつは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。</p>		<ul style="list-style-type: none"> トマトたっぷりハヤシライス レモンドレッシングサラダ 卵とトマトのスープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 中華ナムル モロヘイヤのスープ ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> 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				<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> プレッツェル せんべい 牛乳 		
kcal				580	540	540		
日	11	12	13	14	15	16		
予定		0歳児健診		七夕お楽しみ会		避難訓練	個人面談(2・3歳)	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マゼドアンサラダ ジュリエンスープ リンゴゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 麦入りご飯 付) 小魚ふりかけ 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 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	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梅昆布おにぎり 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 天の川ゼリー ウエハース ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ピラフ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ウエハース 牛乳 		
kcal	541	567	435	544	604	602		
日	17	18	19	20	21	22		
予定					野菜の日	誕生日会	夏祭り	web懇談会
昼食					<ul style="list-style-type: none"> ご飯 彩り野菜の卵焼き スパゲッティサラダ ほうれん草としめじの味噌汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみサンドイッチ ラタトゥイユ 冷製コンソメスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きそば フランクフルト とうもろこし 中華胡瓜 野菜ジュース 金魚ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の素麺 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> コーン蒸しパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> フルーツパフェ お楽しみジュース 	<ul style="list-style-type: none"> チョコバナナ(乳児：フルーツボンチ) ミニかき氷(幼児クラスのみ) 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> プレッツェル せんべい 牛乳 		
kcal	452	611	572	599	491	540		
日	23	24	25	26	27	28		
予定		体育遊び				郷土食(沖縄)		
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ご飯 鱈の南蛮漬け キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜たっぷりカレー マゼドアンサラダ ジュリエンスープ リンゴゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャー麺 中華ナムル モロヘイヤのスープ ずいか 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> そぼろ丼 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	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 梅昆布おにぎり 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 海の日 	<ul style="list-style-type: none"> スポーツの日 	<ul style="list-style-type: none"> せんべい ウエハース 牛乳 		
kcal	541	567	540			602		
日	29	30	31	1	2	3		
予定								
昼食				<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 金平ごぼう 南瓜の甘煮 ヨーグルト 	
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> ささみと若布の素麺 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 焼きとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ちんすこうクッキー ヨーグルトドリンク 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ピラフ 小麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> クロワッサン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 牛乳 		
kcal	452	611	630	544	604	570		