



江東区南砂さくら保育園  
令和3年度7月（文月）献立



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。  
※補食にはおにぎりと麦茶を提供します。  
※一日の幼児昼食とおやつでのカロリー基準：550kcal

| 日    | 月   | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  |
|------|---|--|--|---|--|--|
| 予定   |   |  |  | 1<br>テーマ野菜の日  | 2  | 3  |
| 昼食   |  <b>テーマ野菜</b><br><b>【トマト】</b><br>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。 | <b>7月郷土食は「沖縄県」です。</b><br>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。おやつのお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。  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトたっぷりハヤシライス</li> <li>・スパゲッティサラダ</li> <li>・卵とトマトのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・モロヘイヤのスープ</li> <li>・ずいか</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の野菜炒め</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> |
| おやつ  |   |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトジャムサンド</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目炊き込みご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>  |
| kcal |   |  |  | 634   | 540  | 606  |
| 日    | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  | 10   |
| 予定   |   |  | 七夕献立・誕生会   |   |  |  |
| 昼食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯨の南蛮漬け</li> <li>・キャベツの塩昆布和え</li> <li>・オクラと大根のすまし汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・マセドアンサラダ</li> <li>・ジュリエンスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きらきら七夕そうめん</li> <li>・鶏肉の葱塩焼き</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・ずいか</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・パイナップル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>             |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜ピザ</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅昆布の混ぜ込みご飯</li> <li>・小麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・天の川ゼリー</li> <li>・ウエハース</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ピラフ</li> <li>・小麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャラメルロール</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>   |
| kcal | 546   | 564  | 461  | 542   | 583  | 602  |
| 日    | 12  | 13   | 14   | 15  | 16   | 17   |
| 予定   |   | 0歳児検診  | 野菜の日・幼児 身体測定   | テーマ野菜の日・乳児 身体測定   | 避難訓練   |  |
| 昼食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじきの照り焼き</li> <li>・三色バリバリサラダ</li> <li>・ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネバネバ納豆丼</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・キャベツともやしのおかか和え</li> <li>・具だくさん味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・彩り野菜の卵焼き</li> <li>・南瓜サラダ</li> <li>・ほうれん草としめじの味噌汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトたっぷりハヤシライス</li> <li>・スパゲッティサラダ</li> <li>・卵とトマトのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャージャー麺</li> <li>・中華ナムル</li> <li>・モロヘイヤのスープ</li> <li>・ずいか</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の野菜炒め</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃが芋と玉葱の味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul> |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ささみと若布の素麺</li> <li>・小麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きとうもろこし</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンの蒸しパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・トマトジャムサンド</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目炊き込みご飯</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>  |
| kcal | 452   | 613  | 596  | 634   | 540  | 606  |
| 日    | 19  | 20   | 21   | 22  | 23   | 24   |
| 予定   |   | キッズダンス   | お楽しみメニュー・体育指導  | 海の日   | スポーツの日   |  |
| 昼食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鯨の南蛮漬け</li> <li>・キャベツの塩昆布和え</li> <li>・オクラと大根のすまし汁</li> <li>・フルーツゼリー</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜たっぷりカレー</li> <li>・マセドアンサラダ</li> <li>・ジュリエンスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・お楽しみサンドイッチ</li> <li>・ラタトゥイユ</li> <li>・冷製コーンスープ</li> <li>・パイナップルゼリー</li> </ul>  |    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・そぼろ丼</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・小松菜と油揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>             |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜ピザ</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・梅昆布の混ぜ込みご飯</li> <li>・小麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・フルーツパフェ</li> <li>・お楽しみジュース</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>   |  |
| kcal | 546   | 564  | 599  |   |  | 602  |
| 日    | 26  | 27   | 28   | 29  | 30   | 31   |
| 予定   |   |  | 郷土食（沖縄）  | 0歳児検診   |  |  |
| 昼食   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・かじきの照り焼き</li> <li>・三色バリバリサラダ</li> <li>・ニラと厚揚げの味噌汁</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネバネバ納豆丼</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・キャベツともやしのおかか和え</li> <li>・具だくさん味噌汁</li> <li>・メロン</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・人参しりしり</li> <li>・海藻と豆腐のスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入りご飯</li> <li>・ゴーヤチャンプルー</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・南瓜と玉葱の味噌汁</li> <li>・オレンジ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉と冬瓜の煮物</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・豆腐となめこの味噌汁</li> <li>・パイナップル</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やしうどん</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>  |
| おやつ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ささみと若布の素麺</li> <li>・小麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・焼きとうもろこし</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちんすこうクッキー</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・枝豆ピラフ</li> <li>・小麦茶</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・クリームパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりおにぎり</li> <li>・牛乳</li> </ul>  |
| kcal | 452   | 613  | 650  | 542   | 583  | 533  |