

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。
※捕食にはおにぎりや麦茶を提供します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：563kcal

曜日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
予定				テーマ野菜の日		
屋食	 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。おやつはちんすく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 ・メロン	・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 ・ヨーグルトドリンク	・五目炊き込みご飯 ・牛乳	・小魚 ・おかかおにぎり ・牛乳
kcal				628	543	606
日	5	6	7	8	9	10
予定			七夕献立			
屋食	・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 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・キャベツともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ	・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 ・すいか	・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 ・メロン	・ご飯 ・鯨の南蛮漬け ・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	・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 ・フルーツゼリー
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・焼きとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・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 ・麦茶	・プレーンベーグル ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	548	616	650	540	534	602
日	12	13	14	15	16	17
予定	テーマ野菜の日		野菜の日		お楽しみメニュー（誕生会）	
屋食	・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	・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 ・オレンジ	・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・南瓜サラダ ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・ヨーグルト	・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 ・すいか	・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 ・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 ・ヨーグルトドリンク	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・コーンの蒸しパン ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小魚 ・麦茶	・フルーツパフェ ・お楽しみジュース	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	628	512	591	471	599	606
日	19	20	21	22	23	24
予定				海の日	スポーツの日	
屋食	・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 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・キャベツともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・オレンジ	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・メロン			・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 ・フルーツゼリー
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・焼きとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・五目炊き込みご飯 ・小魚 ・牛乳		・ツナおにぎり ・牛乳	
kcal	548	616	543			602
日	26	27	28	29	30	31
予定				郷土食（沖縄）		
屋食	・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 ・すいか	・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 ・オレンジ	・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 ・メロン	・タコライス ・人参しりしり ・海藻と豆腐のスープ ・バナナ	・ご飯 ・鯨の南蛮漬け ・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	・肉うどん ・ごぼうサラダ ・南瓜の甘煮 ・ヨーグルト
おやつ	・梅昆布おにぎり ・小魚 ・麦茶	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・枝豆ピラフ ・麦茶	・ちんすくおクッキー ・ヨーグルトドリンク	・プレーンベーグル ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	471	512	540	650	534	561