



曜日	月	火	水	木	金	土		
予定				1	2	3		
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。おやつのはち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。 			<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚の南蛮漬 キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 フルーツゼリー 	<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 すいか 	<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"> 夏野菜ピザ 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"> おかかおにぎり 牛乳
kcal			546			540	606	
日	5	6	7	8	9	10		
予定			七夕献立	テーマ野菜の日				
屋食	<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 ヨーグルト 	<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"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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 パイナップル 	<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"> 梅昆布おにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ピラフ 小魚 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"> トマトジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳 		
kcal	567	544	424	634	584	602		
日	12	13	14	15	16	17		
予定		野菜の日		お楽しみメニュー（誕生会）				
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> お楽しみサンドイッチ ラタトゥイユ 冷製コンソープ パイナップルゼリー 	<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 すいか 	<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"> ささみと若布の素麺 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> コーンの蒸しパン 牛乳 	<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"> フルーツパフェ お楽しみジュース 	<ul style="list-style-type: none"> 五目炊き込みご飯 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> おかかおにぎり 牛乳 		
kcal	476	572	611	599	540	606		
日	19	20	21	22	23	24		
予定				海の日	スポーツの日			
屋食	<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 ヨーグルト 	<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 豚の南蛮漬 キャベツの塩昆布和え オクラと大根のすまし汁 フルーツゼリー 			<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"> 梅昆布おにぎり 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 枝豆ピラフ 小魚 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ピザ ヨーグルトドリンク 			<ul style="list-style-type: none"> ツナおにぎり 牛乳 		
kcal	567	544	546			602		
日	26	27	28	29	30	31		
予定		郷土食（沖縄）		テーマ野菜の日				
屋食	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<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 パイナップル 	<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 麦茶 	<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"> 焼きとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> トマトジャムサンド 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 市販パン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ゆかりおにぎり 牛乳 		
kcal	476	650	611	634	584	533		