

7月こども園献立予定表

竹原こども園



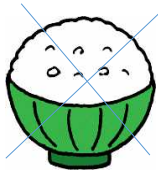
夏野菜とくだものをたべよう！



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事		1	2	3	4	5
きゅうしょく 給食		さかな やさい 魚の野菜あんかけ わんたんすーぷ くだもの	きゃべつめんちかつ きゅうりと茎わかめの すのもの 酢の物 くだもの	さかな まよねーず 魚のみそマヨネーズ お蒸し きぼ だいこん 切り干し大根の ちゅうか あ 中華和え くだもの	ればーい レバー入り どらい かれー ドライカレー ふるーつよーぐると フルーツヨーグルト	はるさめ たまご いた に 春雨と卵の炒め煮 きんときにまめ 金時煮豆 くだもの
ごご 午後 おやつ		かるびすぜりー カルピスゼリー	すきおみるく スキムミルク おやき	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきおにぎり	すきおみるく スキムミルク あんのパイ包み	すきおみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	7 たなばたかい ※七夕会※	8	9 くっきんぐ クッキング	10	11	12
きゅうしょく 給食	たなばた 七夕ひやおむぎ えび天ぷら ゆ 茹でとうもろこし くだもの	とうふぐらたん 豆腐グラタン どれっしんぐ ドレッシング つなさらだ ツナサラダ くだもの	しーふーど シーフード すばげてい スパゲティ おくらのりあ オクラの海苔和え くだもの	さかな ちーず や 魚のチーズ焼き だいこん さらだ 大根サラダ とまと しる トマトみそ汁 くだもの	ほしだいこん 干し大根とひじきの いた に 炒め煮 おーろら さらだ オーロラサラダ くだもの	さまーしちゅー サマーシチュー ちりめんと はな つかだに 花かつおの佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ	よーぐると ヨーグルト	すきおみるく スキムミルク れもん どーなっ レモンドーナツ	ぎゅうにゅう 牛乳 とまとじゃおさんど トマトジャムサンド	すきおみるく じゃがい スキムミルク じゃがい もとえのきのチヂミ	ゆうや ぜりー 夕焼けゼリー	すきおみるく スキムミルク おかし

＊3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子かくだものがあり、昼食にごはんがあります。

＊七夕会と誕生会の日は、お弁当は要りません。



＊  がついている日は、スプーンを持参してください。

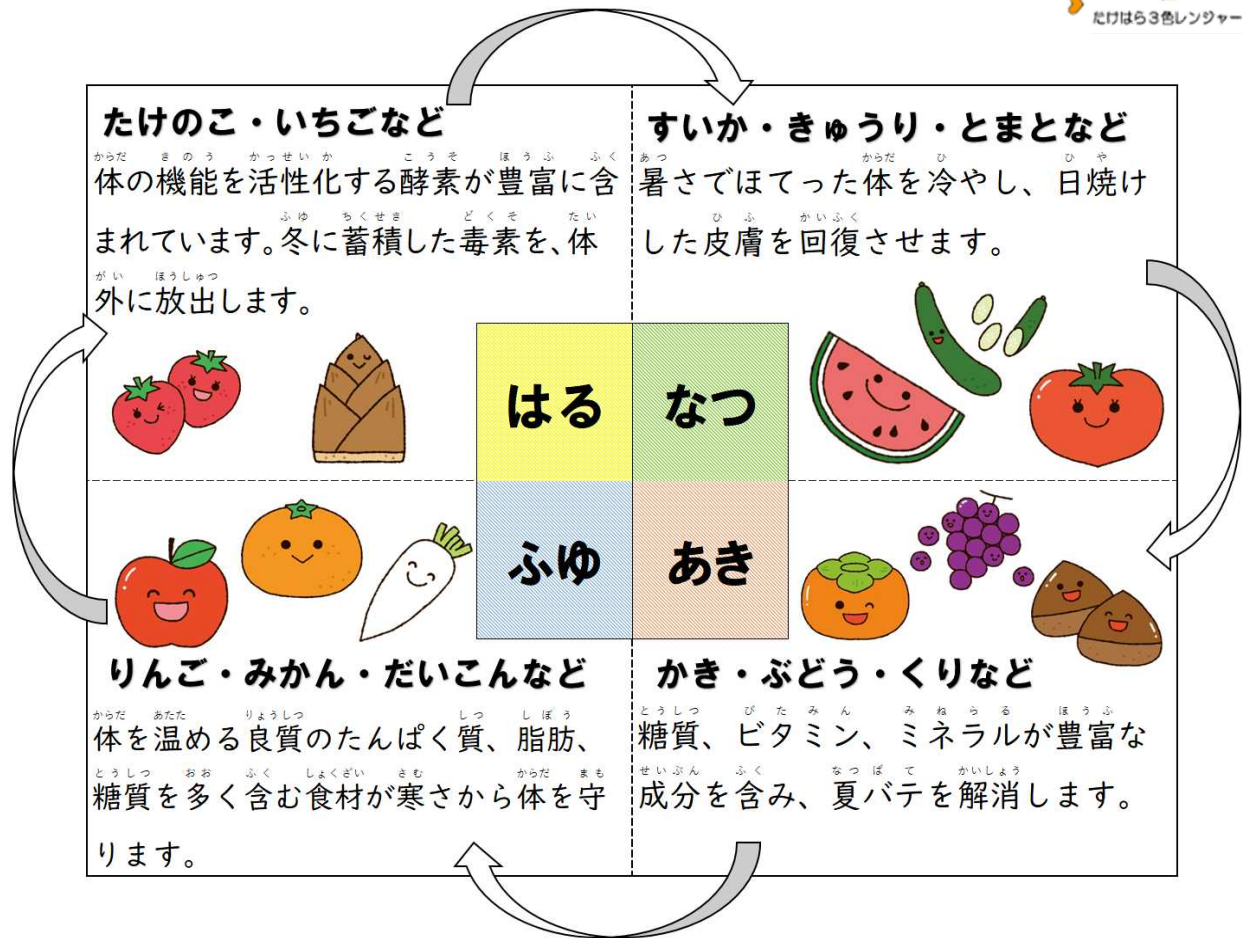
＊（未： ）は、未満児の別献立です。

＊午後のおやつは、変更になることがあります。

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
7月予定平均	380kcal	458kcal
目標量	400kcal	500kcal

＊3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

～旬の食材をたべよう～



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく栄養豊かな時期です。夏はからだを冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちのからだに働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



よくかんで、あじわって食べましょう！

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日
ぎょうじ 行事	14	15 かれーのひ	16	17 たんじょうかい えんにち 誕生会・縁日ごっこ	18 ごうにんていしゅうぎょうしき 1号認定終業式	19
きゅうしよく 給食	ぼてとぐらたん ポテトグラタン ふれんちさーだ フレンチサラダ くだもの	なつやさいかれー 夏野菜カレー どれれもん ドレみそレモン くだもの	なすいり なす入り まーぼー豆腐 マーボー豆腐 じゃがいもの かわりあえ 変わり和え くだもの	せるふはんばーがー セルフハンバーガー ふらいどぼてと フライドポテト やさいすーぶ 野菜スープ ぜりー ゼリー	さかなふらい 魚のフライ ゆうやそーす 夕焼けソース わふうみねすとろーね 和風ミネストローネ くだもの	じゃじゃめん ジャジャ麺 あまずあ 甘酢和え くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク かつお梅のおにぎり	ぎゅうにゅう 牛乳 ここあくっきー ココアクッキー	そうめん	すきむみるく スキムミルク れんじゃーくぐろふ レンジャークグロフ	みつくすじゅーすぜりー ミックスジュースゼリー	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	21 うみひ 海の日	22	23	24	25	26
きゅうしよく 給食		さかな 魚のねぎみそ焼き ゆかりあえ ゆかり和え とまと トマトの かきたまスープ かきたまスープ くだもの	たおしたぎゅうあをはた 峠下牛とアラハタ まーまれーどあまからいた マーマレードの甘辛炒め ばんさんすう 拌三絲 ゆ 茹でとうもろこし くだもの	とりにく 鶏肉の おーらそーす オーロラソース とうがんみるくすーぶ 冬瓜のミルクスープ くだもの	わふうちきんびーんず 和風チキンビーンズ きぼだいこんさーだ 切り干し大根サラダ くだもの	や 焼きうどん あさづ 浅漬け くだもの
ごご 午後 おやつ		すきむみるく スキムミルク かれーまふいん カレーマフィン	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きごま餅	すきむみるく スキムミルク きなこパン	ふるーつぽんち フルーツポンチ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	28	29	30	31	厚生労働省から 示されている 「健康日本21」で、 野菜の一日の目安量は 成人では350g以上、 そのうち緑黄色野菜が 120g以上、 その他の野菜が 230gとなっています。	
きゅうしよく 給食	だいずいころっけ 大豆入りコロッケ ぼいるきやべつ ポイルキャベツ とうふ 豆腐のみそ汁 くだもの	さかな 魚のひろしまソース おかかあえ おかか和え わふう 和風わかめスープ くだもの	ごぼうのみそ炒め ごぼうのみそ炒め おくらあまずあ オクラの甘酢和え くだもの	ぶたにくそーすまりね 豚肉のソースマリネ うめまよねーずさーだ 梅マヨネーズサラダ くだもの		
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 ばいんおばん バイン蒸しパン	すきむみるく スキムミルク べいくどぼてと ベイクドポテト	すきむみるく スキムミルク げんまいふれーくすなっく 玄米フレークスナック	すきむみるく スキムミルク びざとーすと ピザトースト		



旬の食材

料理名	サマーシチュー 旬の食材を使ったメニューを紹介します			
食品名	分量(4人分)	下処理	作り方	
豚もも肉	52g	一口大に切る	① 昆布で出汁をとる。 ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。 ③ ②にバターと玉ねぎを入れて炒め、薄力粉をふり、なじんだら①を加えて煮る。 ④ ③ににんじん・じゃがいも・トマト・キャベツを入れて、中心に火が通るまで煮る。 ⑤ ④にトマトジュースと砂糖を加え、最後に塩で味を調える。 ⑥ ⑤にパセリをふる。	
サラダ油	4g			
昆布	2.4g			
水	240g	出汁をとる		
バター	8g			
玉ねぎ	80g	さいの目切り		
薄力粉	8g			
にんじん	40g	いちよう切り		
じゃがいも	80g	さいの目切り		
トマト	60g	さいの目切り		
キャベツ	120g	一口大に切る		
トマトジュース	80g			
砂糖	1.2g			
塩	2g			