

7月こども園献立予定表

吉名こども園



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 ※七夕会※	5
きゅうしょく 給食		さかな やさい 魚の野菜あんかけ わんたんすーぶ ワントンスープ 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	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	たなばた 七夕ひやおぎ えびてんぷら ゆでとうもろこし くだもの	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	よーぐると ヨーグルト	すきおみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	7	8	9	10	11 ※誕生会※	12
きゅうしょく 給食	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	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	きゃべつめんちかつ キャベツメンチカツ きゅうりと茎わかめの すのもの 酢の物 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	せるふはんばーがー セルフハンバーガー ふらいどぽてと フライドポテト やさいすーぶ 野菜スープ 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 つかつおの佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ	すきおみるく スキムミルク ここあくっきー ココアクッキー	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	ゆうや ぜりー 夕焼けゼリー	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	すきおみるく さんよく スキムミルク 3色 れんじゃーくぐろふ レンジャークグロフ	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、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。

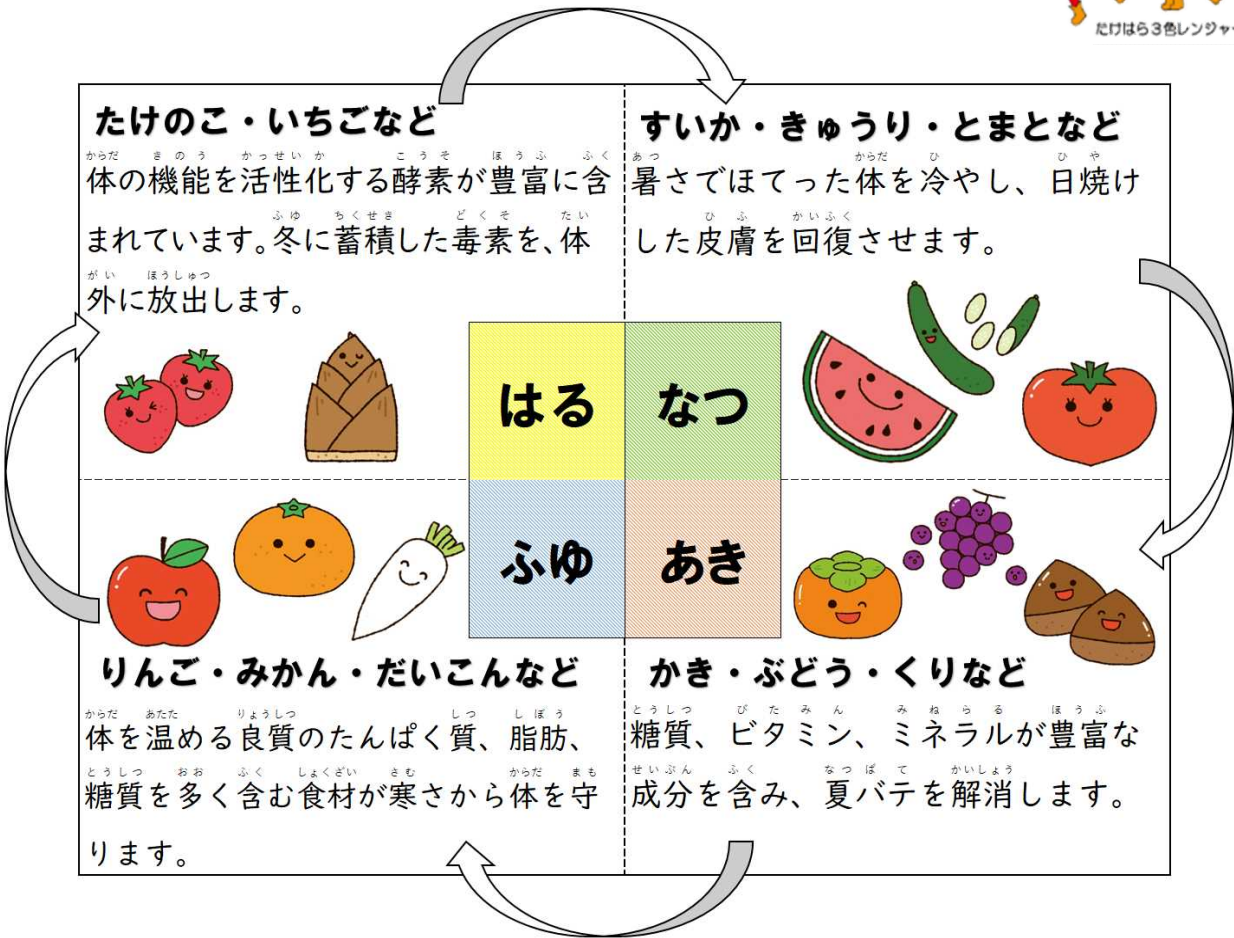
＊（未： ）は、未満児の別献立です。

＊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		どようび 土曜日	
ぎょうじ 行事	14		15	かれーのひ カレーの日	16		17	くっきんぐ クッキング	18		19	
きゅうしよく 給食	 ぼてとぐらたん ポテトグラタン ふれんちさらだ 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 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		 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 わふうみねすとりーね 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	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 ぱいつ あんのパイ包み		そうめん		ぎゅうにゅう 牛乳 とまとじゃむさんど トマトジャムサンド		すきむみるく スキムミルク うめ かつお梅のおにぎり		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 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 おーろらそーす 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 きぼだいこんさらだ 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 やもち 焼きごま餅		すきむみるく スキムミルク きなぽん 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	ぶたにくそーすまりね 豚肉のソースマリネ うめまよねーずさらだ 梅マヨネーズサラダ 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 おくらあまずあ オクラの甘酢和え くだもの		だいずいころっけ 大豆入りコロッケ ぼいるきゃべつ ボイルキャベツ とうふ 豆腐のみそ汁 くだもの					
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク 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		ぎゅうにゅう 牛乳 びざとーすと ピザトースト					



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。	
サラダ油		4g				② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。	
昆布		2.4g		}		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。	
水		240g				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。	
バター		8g		さいの目切り		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。	
玉ねぎ		80g				⑥ ⑤にパセリをふる。	
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					