

7月こども園献立予定表



夏野菜とくだものをたべよう！

竹原こども園



	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 クッキング	3	4
きゅうしよく 給食			ればーい レバー入り どらいかれー ドライカレー ひろしまドレみそ れもん レモン くだもの	とまと トマトいっぱい はやしライス おくら あまずあ オクラの甘酢和え くだもの	さかな 魚のみそ まよねーずむ マヨネーズ蒸し 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	や 焼きうどん あさづ 浅漬け くだもの
ごご 午後 おやつ			ゆうや ぜりー 夕焼けゼリー	すきむみるく スキムミルク ここあくっきー ココアクッキー	ぎゅうにゅう 牛乳 れもんどーなつ レモンドーナツ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	6	7 七夕会	8	9	10	11
きゅうしよく 給食	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	たなばた 七夕ひやむぎ えび天ぷら ゆ 茹でとうもろこし くだもの	だいず ごもくに 大豆の五目煮 まかろにさらだ マカロニサラダ 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	さまーしちゅー サマーシチュー ちりめんと はな つくだに 花かつおの佃煮 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 じゃが ちぢみ いもとえのきのチヂミ	すきむみるく さんしよく スキムミルク 3色 れんじゃーくっきー レンジャークッキー	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	ふるーつ ぽんち フルーツポンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 かれーまふいん カレーマフィン	すきむみるく 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。

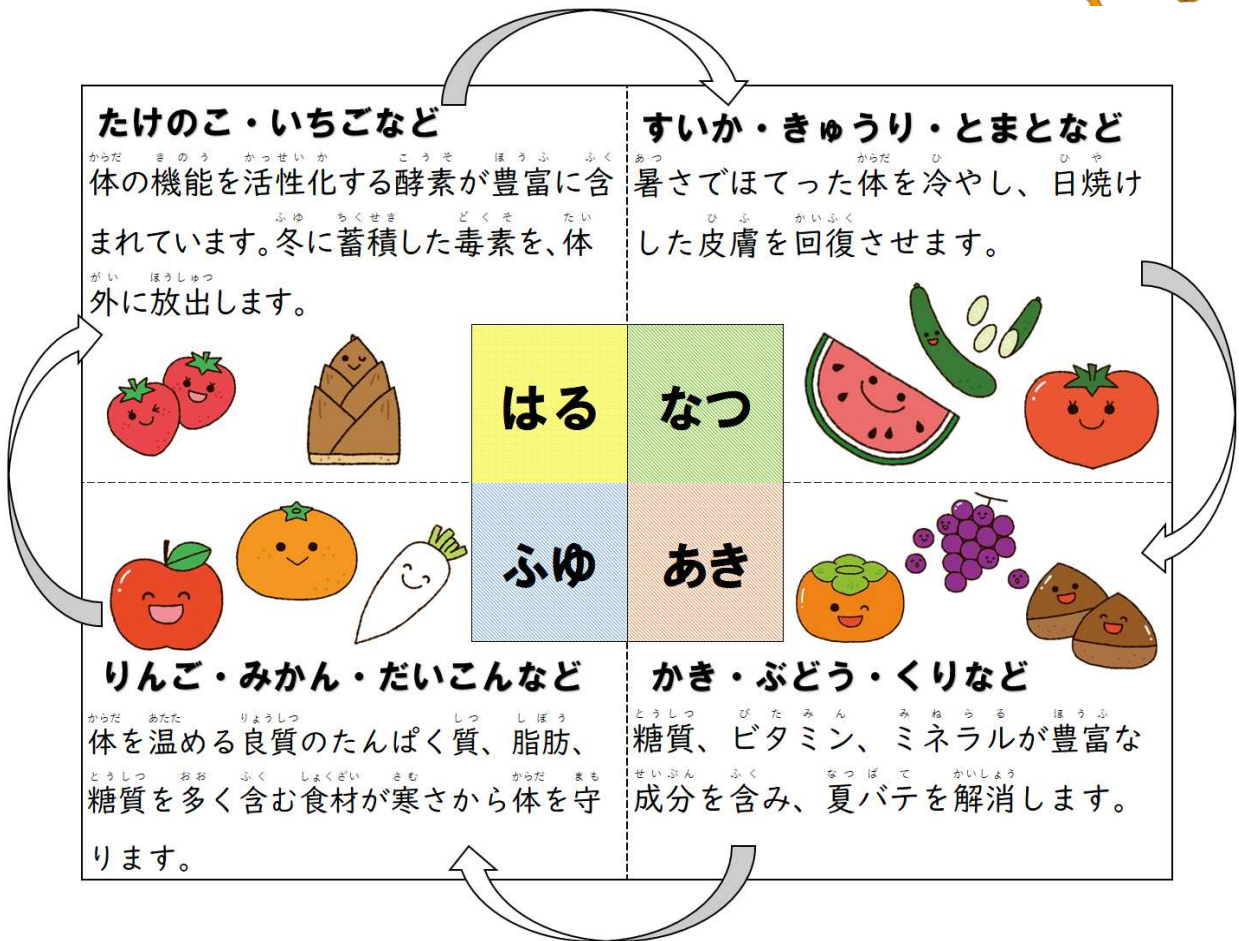
＊(未:)は、未満児の別献立です。

＊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	395kcal	472kcal
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	13	14	15	16 誕生会	17 1号認定終業式	18
きゅう 給食	たおしたぎゅう あを は た 峠下牛とアヲハタ 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	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	ごぼうのみそ炒め おくら の り あ オクラの海苔和え 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 くだもの	なつ や さ い か れー 夏野菜カレー ふ るー つ よー ぐ る と フルーツヨーグルト くだもの	な ぼ り た ん ナポリタン す ば げ て い スパゲティ あ ゆかり和え くだもの
ごご 午後 おやつ	す き む み る く スキムミルク み る く ミルクくずもち	ぎゅうにゆう こ こ あ 牛乳 ココアの く りー む さ ん ど クリームサンド	そうめん	よー ぐ る と ヨーグルト	ぎゅうにゆう 牛乳 あ ん の パ イ 包 み あんのパイ包み	す き む み る く スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	20 海の日	21	22	23	24	25
きゅう 給食		じゃがいものみそ煮 み も ぎ さ ら だ ミモザサラダ 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	さかな や さ い 魚の野菜あんかけ わ ん た ん すー ぶ ワンタンスープ くだもの	ぶたにく そー す ま り ね 豚肉のソースマリネ こ い も 粉ふき芋 くだもの	ひやむぎ こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ		す き む み る く げんまい スキムミルク 玄米 ふ れー く す な っ く フレークスナック	ぎゅうにゆう 牛乳 ひじきごはん おにぎり	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 こ ぼ ん きな粉パン	す き む み る く スキムミルク おかし

ぎょうじ 行事	27	28	29	30	31
きゅう 給食	き ゃ べ つ め ん ち か っ キャベツメンチカツ きゅうりと くき す の も の 茎わかめの酢の物 くだもの	さかな わふうむ に え る 魚の和風ムニエル びー ま ん あ ピーマンのおかか和え じゃがいものみそ汁 くだもの	い なす入り まー ぼー どう ふ マーボー豆腐 じゃがいもの変わり あ 和え くだもの	とりにく 鶏肉の おー ろ ら そー す あ オーロラソース和え とうがん み る く すー ぶ 冬瓜のミルクスープ くだもの	しー ふー ど シーフード す ば げ て い スパゲティ こ ま つ な びー ん ず 小松菜とビーンズの さ ら だ サラダ くだもの
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゆう 牛乳 や も ち 焼きごま餅	ぜ りー りんごゼリー	す き む み る く スキムミルク ば い ん む ぼ ん パイン蒸しパン	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 び ざ とー す と ピザトースト



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。

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	52 g	一口大に切る	①昆布と水で出汁をとる。 ②鍋に油を熱し、豚もも肉を炒める。 ③②に玉ねぎ・にんじん・トマト・じゃがいもを入れて柔らかくなるまで炒め煮する。 ④③に薄力粉を少しずつ入れ炒める。さらに①を少しずつなじませながら入れる。 ⑤④にキャベツ・トマトジュースを入れて時々混ぜながら煮込み、最後にバター・調味料を入れ味を調える。		
サラダ油	4 g	}			出汁をとる
昆布	2.4 g				
水	240 g				
バター	8 g	さいの目切り			
玉ねぎ	80 g				
薄力粉	8 g				
にんじん	40 g	いちょう切り			
じゃがいも	80 g	さいの目切り			
トマト	60 g	さいの目切り			
キャベツ	120 g	一口大に切る			
トマトジュース	80 g				
砂糖	1.2 g				
塩	2 g				