



曜 日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
予定				テーマ野菜の日		
昼食	 <b>テーマ野菜</b>  <b>【トマト】</b> 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。	<b>7月郷土食は「沖縄県」です。</b> 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に野菜、さらに肉やチーズ等のたんぱく質が一緒に摂れて、食べごたえのあるタコライスを提供します。おやつのおちんすこう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 ・すいか	・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 ・果物
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	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal					634	540
日	5	6	7	8	9	10
予定			七夕献立			
昼食	・ご飯 ・鯉の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・オクラと大根のすまし汁 ・りんごゼリー	・夏野菜たっぷりカレー ・マゼドアンサラダ ・キャベツともやしのおかか和え ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・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 ・オレンジ	・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	・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 ・果物
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小麦茶	・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 ・小麦茶	・クリームパン ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	546	567	461	544	584	602
日	12	13	14	15	16	17
予定			野菜の日	テーマ野菜の日		
昼食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パプリカサラダ ・オク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 ・興だくさん味噌汁 ・メロン	・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 ・みかんゼリー	・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 ・すいか	・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 ・果物
おやつ	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・焼きとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・コーンの蒸しパン ・牛乳	・トマトジャムサンド ・ヨーグルトドリンク	・マフィン ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	452	611	572	634	583	606
日	19	20	21	22	23	24
予定			お楽しみメニュー(誕生会)	海の日	スポーツの日	
昼食	・ご飯 ・鯉の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・オクラと大根のすまし汁 ・りんごゼリー	・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	・お楽しみサンドイッチ ・ラトウイユ ・冷製コーンスープ ・パイナップルゼリー			・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 ・果物
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小麦茶	・フルーツパフェ ・お楽しみジュース		・ツナおにぎり ・牛乳	
kcal	546	567	599			602
日	26	27	28	29	30	31
予定			郷土食(沖縄)			
昼食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パプリカサラダ ・オク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 ・興だくさん味噌汁 ・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	・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	・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	・冷やしうどん ・金平ごぼう ・南瓜の甘煮 ・果物
おやつ	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・焼きとうもろこし ・せんべい ・牛乳	・ちんすこうクッキー ・ヨーグルトドリンク	・枝豆ピラフ ・小麦茶	・クリームパン ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	452	611	650	544	584	533