

7月の目標：夏野菜を食べよう



※午前おやつとして乳児は牛乳、幼児は小魚と麦茶を提供します。  
※屋外での活動時の際は、水分補給としてスポーツドリンクを提供します。  
※日々安心・安全な食品を検品していますが、輸入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。  
乳児は6割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※補食にはおにぎりと麦茶を提供します。

曜 日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
予定				テーマ野菜の日		幼児懇談会
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は野菜、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	・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	・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				・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	584	606
日	5	6	7	8	9	10
予定			七夕お楽しみ会			乳児懇談会
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 ・フルーツゼリー	・夏野菜たっぷりカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・セタカップ寿司 ・鶏肉の葱塩焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・花麩とオクラのすまし汁 ・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	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・バナナ	・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	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小魚 ・麦茶	・お祭り焼きそば ・麦茶	・枝豆ピラフ ・小魚 ・麦茶	・メロンパン ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	546	567	523	544	540	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 ・三色バリバリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつまいもの甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・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	・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	・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	・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	・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	・五目炊き込みご飯 ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	452	611	572	634	584	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 ・フルーツゼリー	・夏野菜たっぷりカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・お楽しみサンドイッチ ・ラタトゥイユ ・冷製コンソメスープ ・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 ・ヨーグルト
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・小魚 ・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 ・三色バリバリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつまいもの甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・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	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・すいか	・冷やしうどん ・金平ごぼう ・南瓜の甘煮 ・ヨーグルト
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 ・小魚 ・麦茶	・メロンパン ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	452	611	650	544	540	533