



目黒三田保育園キミトミライト
令和3年度7月（文月）献立



7月の目標：夏野菜を食べよう



※日々安心・安全な食品を納品していますが、納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日の屋食とおやつのカロリーです。
 乳児は8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。
 ※捕食にはおにぎりと麦茶を提供します。
 ※一日の幼児屋食おやつのカロリー基準：550kcal

曜日	月	火	水	木	金	土
予定				1	2	3
屋食	 テーマ野菜 【トマト】 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。	7月郷土食は「沖縄県」です。 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。 		テーマ野菜の日 ・トマトたっぷりのハヤシライス ・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 ・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				634kcal	540kcal	606kcal
日	5	6	7	8	9	10
予定			七夕献立			
屋食	・ご飯 ・鯨の南蛮漬け ・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 ・マゼドアンサラダ ・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 ・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	・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 ・小魚 ・麦茶	・市販パン ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳
kcal	546kcal	564kcal	461kcal	542kcal	583kcal	602kcal
日	12	13	14	15	16	17
予定			野菜の日	お楽しみメニュー（誕生会）		
屋食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・キャベツ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 ・南瓜サラダ ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・フルーツゼリー	・お楽しみサンドイッチ ・ラタトゥイユ ・冷製コーンスープ ・パイナップルゼリー	・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 ・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	・フルーツパフェ ・お楽しみジュース	・五目炊き込みご飯 ・牛乳	・おかかおにぎり ・牛乳
kcal	452kcal	613kcal	596kcal	599kcal	540kcal	606kcal
日	19	20	21	22	23	24
予定			テーマ野菜の日	海の日	スポーツの日	
屋食	・ご飯 ・鯨の南蛮漬け ・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 ・マゼドアンサラダ ・ジュリエンスープ ・ヨーグルト	・トマトたっぷりのハヤシライス ・スパゲッティサラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ			・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	・トマトジャムサンド ・ヨーグルトドリンク		・ツナおにぎり ・牛乳	
kcal	546kcal	564kcal	634kcal			602kcal
日	26	27	28	29	30	31
予定			郷土食（沖縄）			
屋食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・キャベツ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	・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 ・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	・市販パン ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳
kcal	452kcal	613kcal	650kcal	542kcal	583kcal	533kcal