

7月の予定献立表

発行日:2021年 6月30日
作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)				1	2	3
牛乳				牛乳	スタミン	牛乳
昼食				ごはん すまし汁 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	夏野菜カレー 大根サラダ キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め コロコロサラダ
午後				お茶 カルピスポンチ	牛乳 トマト蒸しパン	牛乳 パイ菓子
延長				お茶 ぼたぼた焼き	お茶 サブレ	
午前 (未満児のみ)	5	6	7	8	9	10
牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	食パン かぼちゃの豆乳スープ ピーマンの肉詰め コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 魚の梅煮 小松菜とベーコンの炒め物	七夕の日 七夕そうめん 若鶏のレモン煮 のり塩ポテト スイカ	かやくごはん ふのすまし汁 魚の照り焼き きゅうりとわかめの酢物	ごはん なめこ汁 納豆とコーンのおとし揚げ りんごサラダ	ハヤシライス キャベツの昆布和え バナナ
午後	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ゆでとうもろこし	お茶 アイス	牛乳 ブッセ	お茶 プリン	牛乳 ビスケット
延長	お茶 クッキー	お茶 白い風船	お茶 ビスコ	お茶 リッツ	お茶 ポップコーン	
午前 (未満児のみ)	12	13	14	15	16	17
牛乳	牛乳	牛乳	のむヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん みずくスープ 棒餃子 かぼちゃの煮物	とうもろこしごはん わかめスープ 怪獣揚げ ポテトサラダ	八宝菜丼 豆腐のスープ ドレッシングサラダ	ごはん 春雨スープ ゴーヤチャンプル 中華風和え物	ゆかりごはん すまし汁 魚のチーズ焼き ピーマンのツナ和え	なすのミートスパゲティ ポテトスープ オレンジ
午後	お茶 フルーチェ	牛乳 レモンケーキ	牛乳 卵サンド	お茶 メロン	牛乳 大学芋	牛乳 鈴カステラ
延長	お茶 ホームパイ	お茶 まがりせんべい	牛乳 クッキー	お茶 サブレ	お茶 雪の宿	
午前 (未満児のみ)	19	20	21	22	23	24
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
昼食	郷土料理 中東・アフリカ ごはん オクラのスープ タンリーチキン サラダ・バラディ	ごはん 豆腐の味噌汁 魚のフライ タルタルソース ポイル野菜	スティックパン ビーフシチュー マカロニサラダ ぶどう	海の日	スポーツの日	チキンピラフ ハムと白菜のスープ ブロックリーのごまあえ
午後	牛乳 バスプーサ	お茶 焼きそば	お茶 鮭おにぎり			牛乳 白い風船
延長	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ポップコーン	お茶 ビスケット			
午前 (未満児のみ)	26	27	28	29	30	31
牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 野菜スープ 麻婆茄子 もやしのごまあえ	冷やし中華 じゃが芋の煮物 スイカ	ごはん 松山揚げの味噌汁 魚の焼き南蛮 かぼちゃサラダ	ごはん たまごスープ レバーのマリアナソース ナムル	ガバオライス 豆腐のスープ 人参しりり	親子丼 すまし汁 バナナ
午後	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 ごはんの五平焼き	牛乳 チーズトースト	牛乳 ロールケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ゼリー
延長	お茶 ウエハース	お茶 ビスコ	お茶 リッツ	お茶 サラダせんべい	お茶 サブレ	

給食だより

7月7日は七夕です。給食には彩り良く野菜などをのせた七夕そうめんを予定しています。

7月19日は郷土料理の日です。今月は、中東・アフリカです。オクラの原産地はアフリカで、給食ではスープにしています。サラダ・バラディはトマトときゅうりのサラダのことです。エジプトでは定番のサラダです。バスプーサはアラビアの伝統的なケーキです。

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児451kcal・以上児511kcal

たんぱく質 未満児18.1g・以上児20.2g

脂質 未満児15.3g・以上児16.5g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

**torinoki
kujira**
MY DREAMS
ARE GROWING UP HERE.

7月の予定献立表 完了期

発行日:2021年 6月30日
作成者:日野 かおり

	月	火	水	木	金	土
午前 (未満児のみ)				1	2	3
牛乳				牛乳	スタミン	牛乳
昼食				ごはん すまし汁 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒り煮	夏野菜あんかけ丼 大根サラダ キウイフルーツ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め コロコロサラダ
午後				牛乳 カルピスポンチ	牛乳 トマト蒸しパン	牛乳 パイ菓子
延長				お茶 ぼたぼた焼き	お茶 サブレ	
午前 (未満児のみ)	5	6	7	8	9	10
牛乳	牛乳	牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	食パン かぼちゃの豆乳スープ ピーマンの肉詰め コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 魚の梅煮 小松菜とベーコンの炒め物	誕生会 七夕そうめん 若鶏のレモン煮 のり塩ポテト スイカ	かやくごはん ふのすまし汁 魚の照り焼き きゅうりとわかめの酢物	ごはん なめこ汁 納豆とコーンのおとし焼き りんごサラダ	ハヤシライス キャベツの昆布和え バナナ
午後	お茶 わかめおにぎり	牛乳 ゆでとうもろこし	お茶 シャーベット	牛乳 ブッセ	お茶 プリン	牛乳 ビスケット
延長	お茶 クッキー	お茶 ハインハイン	お茶 ウエハース	お茶 リッツ	お茶 ポップコーン	
午前 (未満児のみ)	12	13	14	15	16	17
牛乳	牛乳	牛乳	のむヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん もずくスープ 棒餃子 かぼちゃの煮物	とうもろこしごはん わかめスープ 怪獣焼き ポテトサラダ	八宝菜丼 豆腐のスープ ドレッシングサラダ	ごはん 春雨スープ ゴーヤチャンプル 中華風和え物	ゆかりごはん すまし汁 魚のチーズ焼き ピーマンのツナ和え	なすのミートスパゲティ ポテトスープ オレンジ
午後	お茶 フルーチェ	牛乳 レモンケーキ	牛乳 卵サンド	お茶 メロン	牛乳 大学芋	牛乳 ハインハイン
延長	お茶 ホームパイ	お茶 まがりせんべい	牛乳 クッキー	お茶 サブレ	お茶 雪の宿	
午前 (未満児のみ)	19	20	21	22	23	24
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
昼食	ごはん オクラのスープ ヨーグルトチキン サラダ・バラディ	ごはん 豆腐の味噌汁 アジのパン粉焼き タルタルソース ポイル野菜	スティックパン ビーフシチュー マカロニサラダ ぶどう	海の日	スポーツの日	チキンピラフ ハムと白菜のスープ ブロッコリーのごま和え
午後	牛乳 バスプーサ	お茶 焼きそば	お茶 鮭おにぎり			牛乳 雪の宿
延長	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ポップコーン	お茶 ビスケット			
午前 (未満児のみ)	26	27	28	29	30	31
牛乳	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん 野菜スープ 麻婆茄子 もやしのごまあえ	冷やし中華 じゃが芋の煮物 スイカ	ごはん 松山揚げの味噌汁 魚の焼き南蛮 かぼちゃサラダ	ごはん たまごスープ レバーのマリアナソース ナムル	ガバオライス 豆腐のスープ 人参しりしり	親子丼 すまし汁 バナナ
午後	お茶 フルーツヨーグルト	お茶 ごはんの五平焼き	牛乳 チーズトースト	お茶 ロールケーキ	牛乳 焼きポテト	牛乳 ゼリー
延長	お茶 ウエハース	お茶 ハインハイン	お茶 リッツ	お茶 ホームパイ	お茶 サブレ	

給食だより

7月7日は七夕です。給食には彩り良く野菜などをのせた七夕そうめんを予定しています。

7月19日は郷土料理の日です。今月は、中東・アフリカです。オクラの原産地はアフリカで、給食ではスープにしています。サラダ・バラディはトマトときゅうりのサラダのことです。エジプトでは定番のサラダです。バスプーサはアラビアの伝統的なケーキです。

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児451kcal・以上児511kcal
たんぱく質	未満児18.1g・以上児20.2g
脂質	未満児15.3g・以上児16.5g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

**torinoki
kujira**

MY DREAMS
ARE GROWING UP HERE.