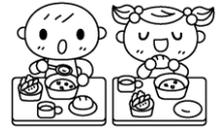


7月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・キウイ	牛乳・ポーロ
昼食		雑穀ごはん 豚肉の南部焼き ひじきの和風サラダ キャベツの清汁	もちきびごはん 厚揚げのきのこあん 相性汁	麦ごはん 魚のオランダ煮 ココロサラダ 春雨のスープ	雑穀ごはん かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁	【昼食】 ミナチチ・ミートソース バナナ 【おやつ】 おやつパン・牛乳・いりこ
3時のおやつ		マドレーヌ 豆乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ]]ゼリー・クラッカー 牛乳・いりこ	チーズ入りおやつ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー		568・595kcal	532・565kcal	572・603kcal	509・541kcal	495・518kcal
ひとくちメモ	魚のオランダ煮・・・長崎県から全国に広がった料理のひとつで江戸時代から食べられている伝統的な料理です。カラッと揚げ魚にケチャップなど甘酸っぱい味をからめた料理でさっぱりとして食べやすい魚料理です。					
日にち	7	8	9	10	11	12
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ	牛乳・キウイ	牛乳・せんべい
昼食	もちきびごはん 魚の治部煮 油揚げときゅうりのごま酢和え そうめん汁	麦ごはん 八宝菜 コーンスープ	雑穀ごはん スペイン風オムレツ レモン酢和え だいこんのみそ汁	夏野菜のキーマカレー 小松菜とひじきの和え物	もちきびごはん 魚のマーマレード焼き 春雨サラダ かまぼこの清汁	リャンパンメン ヨーグルト
3時のおやつ	七夕ゼリー 牛乳・いりこ	米粉の黒糖蒸しパン 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	チーズトースト 牛乳・いりこ	肉万十 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	516・519kcal	559・586kcal	546・587kcal	505・531kcal	535・578kcal	478・520kcal
ひとくちメモ	七夕メニュー・・・そうめんは七夕に食べる行事食のひとつです。『天の川に見立てて食べる』という説もあるそうです。給食の中にもたくさんの星が隠れています。みんなの願いごとが一つでも叶うといいですね。					
日にち	14	15	16	17	18	19
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・キウイ	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚のみそ煮 切干大根の煮つけ 麩の清汁	雑穀ごはん ピーマンと豚肉の りー炒め じゃが芋のみそ汁	もちきびごはん 麻婆豆腐 かにスープ	★お誕生会★ コーンご飯 鶏肉のバーベキュー風 トマトとわかめのサラダ かぼちゃスープ すいか	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 豆腐と野菜の清汁	みそうどん バナナ
3時のおやつ	おからスコーン 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	スキムモンブラン 牛乳・いりこ	キラキラクッキー 牛乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	586・600kcal	502・508kcal	501・533kcal	542・598kcal	504・536kcal	456・479kcal
ひとくちメモ	お誕生会・・・おやつのカラカラクッキーは2色のジャムを表面にのせて焼きカラカラとした宝石をイメージしました。当日のおやつを楽しみにしてください。					
日にち	21	22	23	24	25	26
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・キウイ	牛乳・ポーロ
昼食		雑穀ごはん 牛肉のつけ焼き レタス チンゲン菜のシイタケスープ	もちきびごはん 大豆の五目煮 かき玉汁	麦ごはん 魚の照り焼き かぼちゃとツナのサラダ えのきの清汁	雑穀ごはん 夏野菜のポトフ 小松菜とコーンの炒め物	焼きそば ヨーグルト
3時のおやつ		牛乳かん・せんべい 豆乳・いりこ	ジャージャー麺 牛乳・いりこ	抹茶蒸しパン 牛乳・いりこ	桃のヨーグルトケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		515・513kcal	496・533kcal	533・565kcal	506・537kcal	530・554kcal
ひとくちメモ	夏野菜のポトフ・・・保育園の給食のポトフには本来大根がはいりますが、夏には旬の”とうがん”がはいります。とうがんには体内の熱を冷まし、余分な水分を出してくれます。夏本番にピッタリの食材です。					
日にち	28	29	30	31		
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ		
昼食	もちきびごはん 魚のごまみそ焼き 角天とキャベツの炒め物 もずく汁	麦ごはん ローストチキン おくらのソテー ミネストローネ	雑穀ごはん 納豆の天ぷら トマト 切干大根のみそ汁	ロールパン 魚のピザ ゆでとうもろこし 具たくさんスープ		
3時のおやつ	ふわふわかぼちゃケーキ 牛乳・いりこ	オレンジ・かりんとう 豆乳・いりこ	米粉のきな粉クッキー 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ		
摂取カロリー	516・520kcal	500・508kcal	504・541kcal	507・537kcal		
ひとくちメモ	おくら・・・夏に旬の野菜で食物繊維が豊富に含まれ整腸作用やコレステロールの吸収を抑える働きがあります。水で茹でるより電子レンジ調理やスープにいれるとより効率よく栄養を摂ることができます。					