



7月の献立予定表

さくら保育園

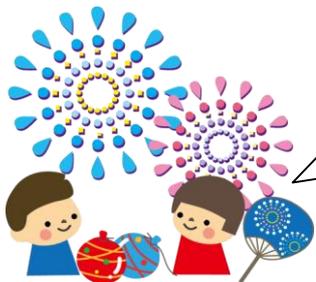
| |
|-----|
| 園長印 |
| |

| 日 | 曜 | 3歳未満児 | | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|---------|------|-----------------------------------|--------------------|
| | | 10時のおやつ | 主食 | | |
| 2 | 月 | 牛乳 | 麦ごはん | 夏野菜カレー フルーツヨーグルト 麦茶 | 牛乳 アセロラゼリー |
| 3 | 火 | 飲むヨーグルト | 麦ごはん | 納豆 もやしのみそ汁 栄養きんぴら | 牛乳 バナナ豆乳ケーキ |
| 4 | 水 | 牛乳 | 麦ごはん | 白身魚のチーズ焼き 卵入りコーンスープ 果物(パイン缶) | 牛乳 マカロニきなこ |
| 5 | 木 | 牛乳 | ◎ | 「七夕」七夕そうめん 鶏のから揚げ 果物(みかん缶) | 麦茶 ピザまん |
| 6 | 金 | 牛乳 | 麦ごはん | 「わ食の日」豚肉の生姜焼き いらのみそ汁 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 せんべい |
| 9 | 月 | 麦茶 チーズ | 麦ごはん | 照り焼きハンバーグ スパゲティーソテー わかめスープ | 牛乳 手作りゼリー(オレンジゼリー) |
| 10 | 火 | 牛乳 | 麦ごはん | 鮭のムニエル かぼちゃのポタージュ 果物(白桃・黄桃缶) | 麦茶 塩こんぶおにぎり |
| 11 | 水 | りんごジュース | 麦ごはん | なすのミートグラタン ヨーグルトサラダ 麦茶 | ココアミルク フライドポテト |
| 12 | 木 | 牛乳 | 麦ごはん | ジャージャン豆腐 小松菜のすまし汁 果物(オレンジ) | 牛乳 ホットドッグ |
| 13 | 金 | 牛乳 | 麦ごはん | ササミチーズフライ いんげんのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 | 牛乳 ビスケット |
| 17 | 火 | 牛乳 | 麦ごはん | 八宝菜 麩のみそ汁 果物 (バナナ) | 牛乳 ヨーグルトパンケーキ |
| 18 | 水 | 飲むヨーグルト | 麦ごはん | 鶏つくね煮 人参グラッセ じゃがいものみそ汁 キャベツの甘酢あえ | 麦茶 イチゴババロア |
| 19 | 木 | 牛乳 | 麦ごはん | しゅうまい モロヘイヤと卵のスープ ひじきの炒め煮 | 牛乳 鮭ごはん |
| 20 | 金 | 麦茶 チーズ | 麦ごはん | 豚肉ときゅうりの炒め物 野菜スープ 大豆の甘煮 | 麦茶 せんべい |
| 23 | 月 | りんごジュース | 麦ごはん | モロの煮つけ 豆腐のみそ汁 麩入りの酢の物 | 牛乳 コーンチーズお好み焼き |
| 24 | 火 | 牛乳 | 麦ごはん | 麻婆豆腐 チンゲン菜と卵のスープ 果物(スイカ) | 麦茶 赤飯 漬物 |
| 25 | 水 | 牛乳 | ◎ | チキンカレーピラフ コンソメスープ 夏野菜サラダ | ヨーグルト せんべい |
| 26 | 木 | 麦茶 チーズ | 麦ごはん | ポークビーンズ 野菜スープ ブロッコリーのおかかあえ | 牛乳 さつまいもとりんごのケーキ |
| 27 | 金 | 牛乳 | 麦ごはん | ししゃもフライ キャベツのごま酢あえ わかめのみそ汁 | 牛乳 ビスケット |
| 30 | 月 | 飲むヨーグルト | 麦ごはん | 鶏肉の涼味漬け ほうれん草のすまし汁 果物(バナナ) | 牛乳 ゆでじゃが |
| 31 | 火 | 牛乳 | 麦ごはん | 白身魚のカレーソテー チンゲン菜のスープ みかんときゅうりの酢の物 | 牛乳 菜飯おにぎり |

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士までお声をかけてください。

給食だよ!



暑い日が多くなりますが、
バランスの良い食事と
規則正しい生活で
乗り切りましょう!

| 1食当たり 平均栄養価 | 3~5歳 (主食除く) | 1~2歳 (完全給食) |
|----------------|----------------------------|-----------------------------------|
| | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | 346Kcal 16.0g 13.0g 1.8g |

★★★ 7月7日は七夕です ★★★

七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。
平安時代に「延喜式」という宮中儀式や作法の法典がありますが、
七夕の儀式にそうめんの原型といわれる「素餅(さくへい)」を供えた
と書かれています。

