



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	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
1	月	りんごジュース	胚芽米	さばの煮つけ 豆腐のみそ汁 いんげんのおひたし	牛乳 ヨーグルトパンケーキ	さば かつお節	ホットケーキミックス	生姜 わかめ
2	火	牛乳	胚芽米	夏野菜カレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 コーンチーズお好み焼き	鶏肉	薄力粉	ピーマン かぼちゃ
3	水	牛乳	胚芽米	納豆 もやしのみそ汁 栄養金平	ミルク ジャムサンド	納豆 油揚げ	油	ゴボウ にんじん
4	木	牛乳	◎	「七夕」 七夕そうめん 鶏のから揚げ ゼリー	牛乳 わかめごはん	卵 鶏肉	そうめん 油	生姜 きゅうり
5	金	牛乳	胚芽米	白身魚のチーズ焼き 野菜スープ パナナ	牛乳 黒棒	白身魚 チーズ	油	チンゲン菜 わかめ
8	月	牛乳	胚芽米	「わ食の日」 豚肉の生姜焼き にらのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	牛乳 きなこマカロニ	豚肉 油揚げ	米	玉ねぎ わかめ
9	火	牛乳	胚芽米	はんぺんのはさみ揚げ かんぴょうの卵とじ汁 麩入り酢の物	麦茶 かぼちゃホットケーキ	はんぺん チーズ	油・麩	にら キャベツ
10	水	飲むヨーグルト	胚芽米	モロのカレーソテー 野菜スープ 大豆の甘煮	ミルク 手作りプリン	モロ 大豆	マヨネーズ	小松菜 ブロッコリー
11	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 卵のトマトスープ キャベツの甘酢あえ	牛乳 ひじきごはん	豆腐 卵	ごま油	トマト 玉ねぎ
12	金	牛乳	胚芽米	なすのミートグラタン ヨーグルトサラダ 麦茶	牛乳 せんべい Caウエハース	豚肉 チーズ	マカロニ 砂糖	なす トマト
16	火	麦茶 チーズ	胚芽米	鶏肉の涼味漬け ほうれん草のすまし汁 いんげんのごまあえ	牛乳 ナポリタン	鶏肉	油・ごま	ほうれん草 いんげん
17	水	牛乳	胚芽米	たらのムニエル かぼちゃのポタージュ 黄桃缶	ホワイトポンチ せんべい	たら 豆乳	小麦粉 油	かぼちゃ 玉ねぎ
18	木	牛乳	胚芽米	親子煮 キャベツとじゃがいものみそ汁 バナナ	麦茶 シュガートースト	鶏肉 卵	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ
19	金	牛乳	胚芽米	豚肉ときゅうりの炒め物 じゃがいものみそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 白い風船・せんべい	豚肉 油揚げ	じゃがいも 砂糖	玉ねぎ わかめ
22	月	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ チンゲン菜のスープ みかんときゅうりの酢の物	ミルク ココア麩ラスク	豚肉 大豆	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん
23	火	りんごジュース	胚芽米	八宝菜 かぼちゃのみそ汁 すいか	麦茶 赤飯 漬物	いか 豚肉	油	玉ねぎ キャベツ
24	水	牛乳	◎	チキンカレーピラフ 卵入りコーンスープ 夏野菜サラダ	牛乳 黒砂糖蒸しパン	鶏肉 卵	バター 砂糖	きゅうり トマト
25	木	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい モロヘイヤと卵のスープ 金時豆	牛乳 枝豆ごはん	豚肉 卵	米・油	玉ねぎ えのき
26	金	牛乳	胚芽米	さわらの梅みそ焼 豆腐のすまし汁 キャベツのごま酢あえ	牛乳 せんべい Caウエハース	さわら 豆腐	砂糖 ごま	トマト キャベツ
29	月	牛乳	胚芽米	鶏のつくね煮 人参グラッセ じゃがいものみそ汁	麦茶 フルーチェ	鶏肉 おから	バター じゃが芋	にんじん 玉ねぎ
30	火	麦茶 チーズ	胚芽米	アジのマリネ 小松菜のすまし汁 パナナ	牛乳 菜めしおにぎり	アジ	小麦粉 油	きゅうり 小松菜
31	水	牛乳	胚芽米	ポークカレー スパゲッティサラダ 麦茶	ココアミルク バナナケーキ	豚肉 豆乳	米 スパゲッティ	きゅうり キャベツ

◎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。

給食だより

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！



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。

7月27日は・・・？

さくら保育園

夏祭り

AM10:00~PM12:00

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	386Kcal	495Kcal
たんぱく質	16.8g	18.2g
脂質	13.9g	14.2g
食塩	2.0g	1.7g

