

7月の予定献立表 完了期

発行日：2020年6月30日

作成者：野中咲希

月		火		水		木		金		土		
午前 (未満児のみ)				1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	
昼食				食パン 豆乳スープ 春巻き 大豆のコロコサラダ		ごはん 冬瓜のすまし汁 肉じゃが バナナ		ごはん ポトフ 豆腐ハンバーグ ミニトマト 枝豆		もずく丼 味噌汁 もやしのゆかり和え		
午後				お茶 きなこおにぎり		牛乳 レモンカステラ		お茶 じゃこ入りおにぎり		牛乳 フルーツゼリー		
延長				お茶 コロン		お茶 ウエハース		お茶 クッキー		お茶 クラッカー		
午前 (未満児のみ)	6	牛乳	7	ヤクルト	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳
昼食	ごはん 野菜スープ 白身魚の野菜ケチャップかけ キウイフルーツ		誕生日給食 七夕そうめん 鶏肉のマ・マレード*焼き すいか 七夕ゼリー	とうもろこしごはん 味噌汁 さばの塩焼き 小松菜とベーコンの炒め物		ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き りんご		ごはん かぼちゃのスープ チキンナゲット かにかまサラダ		ガバオライス 豆腐のスープ 人参しりしり		
午後	お茶 みたらしポテト		牛乳 いちごケーキ	牛乳 じゃがいももち		牛乳 あられ		牛乳 シュガートースト		牛乳 せんべい		
延長	お茶 ビスコ		お茶 ポップコーン	お茶 せんべい		お茶 ミニゼリー		お茶 ビスケット		お茶 ポーロ		
午前 (未満児のみ)	13	野菜ジュース	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳
昼食	ごはん オクラのスープ マーボーなす トマトサラダ		そばろ丼 味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物	ごはん 中華スープ レバーと芋の甘辛煮 ぶどう		ごはん すまし汁 たらの南蛮漬 五目煮豆		夏野菜丼 れんこんサラダ 桃ヨーグルト		なすのミートスパゲティ コルスロサラダ バナナ		
午後	牛乳 ずんだ蒸しパン		牛乳 ジャムサンド	お茶 フルーチェ		牛乳 フルーツゼリー		牛乳 のり塩ポテト		牛乳 サブレ		
延長	お茶 サブレ		お茶 クラッカー	お茶 ウエハース		お茶 スナック菓子		お茶 クッキー		お茶 フルーツゼリー		
午前 (未満児のみ)	20	牛乳	21	牛乳	22	牛乳	23		24		25	牛乳
昼食	郷土料理(北米・南米) コッペパン クラムチャウダー チリコンカン パイナップル		梅なめしご飯 すまし汁 さわらの竜田焼き 切干大根のさっぱり和え	ごはん キャベツとささみのスープ ココット蒸し マカロニサラダ		海の日		スポーツの日		焼きそば わかめスープ 華風サラダ		
午後	牛乳 ポテトケーキ		牛乳 ゆでとうもろこし	お茶 みかんゼリー						牛乳 たい焼き		
延長	お茶 ポップコーン		お茶 せんべい	お茶 ビスケット						お茶 ビスコ		
午前 (未満児のみ)	27	牛乳	28	牛乳	29	牛乳	30	牛乳	31	オレンジジュース		
昼食	冷やし中華 ツナとじゃがいもの煮物 メロン		ごはん 野菜スープ 魚のステキソースかけ たまごサラダ	ひじきチャーハン 中華風あったかスープ 棒々鶏サラダ		ごはん なすのみそ汁 はんぺんパン粉焼き オクラのおかか和え		ごはん すまし汁 鮭のみそ炒め キウイフルーツ				
午後	お茶 おぼろおにぎり		牛乳 お好み焼き	牛乳 フルーツポンチ		牛乳 ガリガリ君		牛乳 かぼちゃ蒸しパン				
延長	お茶 コロン		お茶 ポーロ	お茶 ポップコーン		お茶 クッキー		お茶 スナック菓子				

給食だより

7月7日は七夕です。七夕にそうめんを食べると大病にかからないという風習があります。そうめんにも夏野菜を トッピングして栄養を補い、暑い夏をのりきりしましょう。

今月の郷土料理は世界(北米・南米)の料理です。クラムチャウダーはあさりやはまぐりなどの二枚貝とベーコン、玉ねぎなどの野菜を煮込んで牛乳や生クリームを用いて煮込むアメリカ合衆国の料理です。パイナップルは生産量1位がコスタリカ、2位はブラジルとなっています。

おやつはポンデケージョはブラジルの朝食の定番。日本では白玉粉を用いてチズパリのようにつくります。

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児462kcal・以上児576kcal
たんぱく質	未満児23.2g・以上児28.9g
脂質	未満児15.5g・以上児19.2g

☆園の都合により献立を変更する場合がございます。

