



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	460	18	13.5	1.7
3～5歳児	476	19	13.9	1.8



					1日(土)
					♡おたのしみ
					ながかみこども園
					☆おたのしみ
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き グリーンサラダ 切干大根とさつまいもの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 甘酢あん肉団子 三色ナムル にらと春雨と玉ねぎの中華スープ	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の梅味噌焼き ほうれん草ともやしと人参の煮浸し お麩とオクラのすまし汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト 小松菜ご飯 凍り豆腐とひき肉の煮物 おなます なすと玉ねぎの味噌汁	♡チーズクラッカー・牛乳 七夕そうめん かぼちゃのチーズ焼き すいか	♡おたのしみ ながかみこども園
☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆ピザトースト・牛乳	☆焼きうどん・牛乳	☆黒糖蒸しパン・牛乳	☆七夕フルーツポンチ・牛乳	☆おたのしみ
10日(月)	11日(火) ファミリーデー	12日(水) ファミリーデー	13日(木) ファミリーデー	14日(金)	15日(土)
♡おせんべい・牛乳 肉味噌丼 チンゲン菜としらすの和え物 きのこのすまし汁 果物	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのゆかり和え なすと油揚げの味噌汁	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ロールパン ハヤシシチュー パブリカサラダ 果物	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 アジの南蛮漬け 豆腐とわかめの味噌汁 果物	♡クラッカー・牛乳 ご飯 コロコロハンバーグ ブロッコリーと人参のごま和え とうがんとえのきの味噌汁	♡おたのしみ ながかみこども園
☆チーズとパセリのパイ・牛乳	☆わらびもち・牛乳	☆ツナの炊き込みごはん	☆じゃがいものガレット・牛乳	☆コーンフレーククッキー・牛乳	☆おたのしみ
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
					♡おたのしみ
海の日	♡チーズかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 魚の塩焼き ひじきの和風マヨサラダ オクラとしめじの赤だしの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 サラダうどん かぼちゃサラダ 果物	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ご飯 塩ダレ豚キャベツ 春雨サラダ たまごスープ	♡チーズクラッカー・牛乳 ピラフ ポークビーンズ 大根とツナのサラダ 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
					☆おたのしみ
24日(月)	25日(火) 誕生会	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚しゃぶ 千切り野菜のサラダ お麩とわかめのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉の照り焼き お豆のサラダ 青菜とえのきの味噌汁	♡かぼちゃクッキー・牛乳 納豆ねばねばご飯 魚のムニエル ひじきとベーコンの煮物 かぼちゃと玉ねぎの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 厚揚げの五目旨煮 小松菜のごま和え 大根と玉ねぎの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 夏野菜のドライカレー フレンチサラダ キャベツと卵のコンソメスープ 果物	♡おたのしみ ながかみこども園
☆ごまがらめ・牛乳	☆ヨーグルトケーキ・牛乳	☆焼きそば・牛乳	☆アイス	☆揚げ大豆のきなこ和え・牛乳	☆おたのしみ
31日(月)					
♡おせんべい・牛乳 ご飯 スペインオムレツ 彩りサラダ オニオンスープ					
☆フルーツヨーグルト・クラッカー					



## 7月7日は“七夕”

「七夕」というと、織姫と彦星のお話が有名です。様々な願い事を書いた短冊を笹の葉につけますが、実はそうめんを食べる習慣もあります。昔、中国では悪いことがおきないようにと願いをこめて、小麦粉と米粉を練って細かくヒモのようにした「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていたことが始まりといわれています。

- ♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ
- ◆ ファミリーデー 7月11日(火)
- 7月12日(水)
- 7月13日(木)
- ◆ 誕生会 7月25日(火)
- ※ 食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田