



予 定 献 立

★7月の旬★

表 なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・オクラ・ピーマン・パプリカ
いんげん・かぼちゃ・あゆ・すずぎ・スイカ・メロン・パイナップル・ぶどう・もも



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	458	16.8	13.3	1.8
3～5歳児	506	19	14.9	2.1

♡午前おやつ ☆午後おやつ
※食材料仕入れ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。 高林

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡梅ジュース・ビスコ 夏野菜入り鶏そぼろ丼 大根とひじきのサラダ わかめと油揚げの味噌汁 果物	♡牛乳・バナナ 冷やしきつねうどん 五目煮豆 野菜の浅漬け	♡飲むヨーグルト・クラッカー ご飯 魚のステーキソースがけ 野菜ソテー ゴロゴロ野菜のスープ・果物	♡梅ジュース・ばりりんこ ご飯 豆腐ハンバーグ トマトとレタスの和風サラダ なすとなめこの味噌汁	♡牛乳・バナナ 七夕そうめん 夏野菜のかき揚げ 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆ヨーグルトパン・牛乳	☆ツナの和風炊き込みご飯・牛乳	☆フルーツ寒天・牛乳	☆ジャムサンド・牛乳	☆じゃがいもガレット・牛乳	☆せんべい
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金) 誕生会	13日(土)
♡梅ジュース・ビスコ 麦ご飯 鶏肉の照り焼き 彩りサラダ 大根としめじの味噌汁	♡牛乳・バナナ ミートソースパスタ じゃがいもとベーコンのガーリックバター炒め キャベツと人参とコーンのスープ 果物	♡飲むヨーグルト・クラッカー 手作りパン かぼちゃのポタージュ 大豆と野菜のヨーグルトマヨサラダ チーズ	♡梅ジュース・ばりりんこ ご飯 チンジャオロース きのこの中華炒め 春雨入り中華スープ・果物	♡牛乳・バナナ 夏野菜のドライカレー 野菜とハムとチーズのコロコロサラダ らっきょう 果物	♡果物 ながかみ弁当
☆ミルクもち・牛乳	☆ごまがらめ・牛乳	☆すいか	☆梅ゼリー・牛乳	☆セサミクッキー・牛乳	☆せんべい
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡海の日	♡牛乳・バナナ サラダうどん 夏野菜のオープンチーズ焼き 果物	♡梅ジュース・ビスコ ご飯 魚の梅味噌焼き 細切り昆布の煮物 オクラのお吸い物・果物	♡梅ジュース・ばりりんこ 麦ご飯 厚揚げとなすの甘辛炒め ピーマンとじゃがいものきんぴら キャベツともやしの味噌汁	♡牛乳・バナナ 手作りパン ブラウンシチュー グリーンサラダ チーズ	♡果物 ながかみ弁当
☆	☆梅おかかごはん・牛乳	☆きなこヨーグルト・クラッカー	☆ココアプリン	☆アイス	☆せんべい
22日(月)	23日(火) お茶会	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡梅ジュース・ビスコ ご飯 スペインオムレツ 青菜とコーンとハムのサラダ トマトのスープ・果物	♡牛乳・バナナ 冷やし塩ラーメン パンパンジー風サラダ 果物	♡飲むヨーグルト・クラッカー 魚のごま焼き 白和え 具だくさん味噌汁・チーズ	♡梅ジュース・ばりりんこ ご飯 ちくわの磯部揚げ 野菜の塩麹炒め 冬瓜の味噌汁	♡牛乳・バナナ 手作りパン ポークカレースープ かぼちゃのフレンチサラダ 果物	♡夏祭り
☆桃ゼリー・牛乳	☆水まんじゅう・牛乳	☆黒糖わらびもち・牛乳	☆コーンパンケーキ・牛乳	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆
29日(月)	30日(火)	31日(水)	◆ファミリーデー：7月8日(月)～7月11日(木) ◆誕生会：7月12日(金) ◆夏祭り：7月27日(土)		
♡梅ジュース・ビスコ 焼肉丼 オクラとえのきとわかめの酢の物 かきたま汁 チーズ	♡牛乳・バナナ 冷やし汁そうめん 豚しゃぶサラダ(梅味噌だれ) 果物	♡飲むヨーグルト・クラッカー 麦ご飯 魚の南蛮漬け 野菜のおかか醤油和え 豆腐とわかめの味噌汁	◆暑い夏を乗り切ろう！！ ・水分補給をこまめに行いましょう。 「のどが渴いたな」と感じる前に。ミネラルも補える麦茶がおすすめです。 ・夏野菜を食べましょう。 火照った体を無理なく冷やし、豊富なビタミン類で免疫を高める効果があります。 ・体を温めましょう。 冷房や冷たいものの摂りすぎは体温調整が上手にできにくくなります。 生姜、ねぎ、にら、人参、かぼちゃなど体を温める食材を取り入れましょう。 ・ビタミンB群を摂りましょう。 夏はエネルギーの消費が増え、体がエネルギーを作る時に必要なビタミンB群が大活躍します。 豚肉、レバー類、うなぎ、まぐろ、かつお、玄米、枝豆、にんにく、ナッツ類など		
☆杏仁豆腐	☆じゃがいものスイートポテト・牛乳	☆冷やし汁粉・牛乳			

7月7日は「七夕」

7月7日は今では「そうめんの日」と定められており、そうめんを食べる習慣があります。昔、中国では「健康で元気に過ごせるように」と病除けを願って小麦粉と餅粉で作った「素餅(さくべい)」という揚げ菓子を7月7日に食べていました。日本で七夕にそうめんを食べる習慣になった理由は諸説あり、織姫と彦星が出会う天の川に例えた、食欲がない人でも食べやすく体力をつけるために、子どもたちがより食べやすいようになどと言われています。夏野菜や卵、お肉などもトッピングして栄養を補うとなお良いです。

