

7月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2024年7月

聖隷こども園ひかりのす

日付	曜	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	げつ		ごはん 鶏肉の生姜焼き みそ汁(もやし・わかめ) バナナ	麦茶	牛乳	597	13.2	434	10.7
2	か		とうもろこし 豆乳パン 魚の香草焼き げんきサラダ 冬瓜スープ すいか	麦茶	麦茶	526	16.5	427	13
3	すい		ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁(にら・白菜) オレンジ	麦茶	牛乳	550	12.7	458	10.5
4	もく		ごはん 五目卵焼き みそ汁(しめじ・豆腐) パイン缶	豆乳	牛乳	559	16.9	506	17.2
5	きん	たなばた 七夕のつどい	七夕そうめん かきあげ メロン	◎とうもろこし	麦茶	436	8.8	386	9.3
6	ど		チャーハン 中華スープ フルーツ	麦茶	麦茶	454	6.7	377	9.3
8	げつ		ごはん 松風焼き みそ汁(えのき・白菜)	◎切干大根のはりはり漬	麦茶	559	13.3	455	6.4
9	か		食パン サーモンのパン粉焼き コンソメスープ	パイン缶	牛乳	27.3	1.5	24.8	1.4
10	すい		ごはん 揚げ鶏のレモンステーキ みそ汁(キャベツ・わかめ)	カラフルツナ和え	麦茶	593	17.3	517	22.9
11	もく		豆乳クリームパスタ ふかし芋 バナナ	スティックきゅうり	麦茶	543	14.8	479	16.8
12	きん		鶏ごぼろごはん マカロニサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	◎切干大根のお浸し	麦茶	243	18.5	447	14.4
13	ど		鮭ごはん 夏豚汁 フルーツ	オレンジ	麦茶	19.9	1.7	16.9	1.4
15	げつ	うみ 海の白				-	-	-	-
16	か		食パン 鶏肉の海苔焼き コーンスープ	青梗菜のソテー	麦茶	576	16.5	459	14.6
17	すい		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め みそ汁(小松菜・油あげ)	トマト	麦茶	532	15.3	464	15.7
18	もく		冷やし中華 南瓜の甘煮 メロン	チーズ	麦茶	519	15.3	441	13.2
19	きん	ぐみ、とま、ほい そら組お泊り保育	ごはん 煮魚 みそ汁(大根・玉ねぎ)	オクラの納豆和え	麦茶	517	13.8	480	14.5
20	ど		ジャムサンド チキントマトシチュー フルーツ	麦茶	麦茶	412	12.4	321	10.5
22	げつ		ごはん 魚の香味焼き みそ汁(ごま・しょうが)	大根サラダ	麦茶	484	16.2	386	14.9
23	か		食パン ハンバーグ もやしスープ	あまなつ甘夏サラダ	麦茶	625	18.7	494	15.7
24	すい	どう 土用の丑の日	ひつまぶし ◎根菜の塩きんぴら みそ汁(豆腐・わかめ)	キャベツの昆布和え	麦茶	504	11.1	474	12.5
25	もく		カレーうどん メロン	きゅうり胡瓜とツナの酢の物	トマト	615	20.5	490	17.4
26	きん		ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(南瓜・えのき)	人參の甘煮	麦茶	528	15.2	431	13.8
27	ど		肉うどん ゼリー フルーツ	麦茶	麦茶	494	9.3	422	8.2
29	げつ		ごはん 焼き魚 具汁	ひじきの煮付け	麦茶	665	16.2	465	13.3
30	か		豆乳パン チキン南蛮 キャベツスープ	ひむかなポリタン	麦茶	614	19.7	481	16.3
31	すい		ごはん 厚揚げのねぎみそ焼き 中華スープ	三色ナムル(大根・青菜・人参)	麦茶	535	11.3	442	10.2

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◆お料理で全国制覇◆

こんげつ しょうかい みやぎけん にはん ひなた みやぎけん い ほんだん きこう なんぼく ひろ ぐた だいち うみ めん めぐ かんきょう
 今月ご紹介する宮崎県は、「日本の日向(ひむか)宮崎県」と言われるほど温暖な気候で、南北に広がる豊かな大地と海にも面した恵まれた環境です。

ひゅうが い き ほ だいじん さか つく き ほ だいじん つく ひゅうが い きゅうしよく かんが だ
 日向市では切り干し大根が盛んに作られており、この切り干し大根を使ったメニューを増やしたいと日向市給食センターで「ひむかなポリタン」が考え出されたそうです。

こんかい みやぎけん しょう おしづ せいづ いろ かお あじ
 今回は、宮崎県のソウルフード「チキン南蛮」と「ひむかなポリタン」、おやつにはとうもろこしを炊き込んだ「とうきびめし」のおにぎりを提供します。北海道にもとうきびめしがあります。

宮崎 とうもろこしと塩のみでシンプルに味付けをし、色と香りを味わいます。

♪ みやぎさうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*

みやぎには うまいもんが ぎょうさん あるっちゃよー ちきんなんばん てげえ うめっちゃよー

みやぎには すてきなところが ぎょうさん あるっちゃよー おにのせんたくいた もあいぞう たかちきよう

アメリカ民謡の
「ゆかいな牧場」の
リズムに乗せて歌います。

