

# 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 こうのとり保育園

栄養価は上段幼児食食、下段乳児食を表記しています。

日 時	曜 日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
				乳児・午前	乳幼児・午後				
1	か 火		豆乳パン 夏野菜と鶏肉のグリル ロヒ・ケイト(鯉のスープ) パナナ 牛乳	豆乳 クラッカー	牛乳 いなりずし	630	27.6	20.7	1.3
2	すい 水		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め きゅうりのゆかり和え みそ汁(小松菜・油揚げ) キウイ お茶	牛乳 バナナ	牛乳 カレートースト	528	21.2	15.3	1.6
3	もく 木		塩ラーメン 青のりポテト トマト メロン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 かぼちゃのおやき	476	17.5	11.7	1.7
4	きん 金	お泊り保育(年長)	とりにごぼごはん マカロニサラダ プロックリー 豚汁 オレンジ お茶	お茶 チーズ	豆乳 シャーベット	572	17.0	19.7	1.6
5	ど 土		チャアハン 青梗菜スープ フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	411	12.7	8.1	2.1
7	げつ 月	たなばた 七夕のついで	セタそうめん 鶏の照り焼き きゅうりのおかか和え パン お茶	お茶 せんべい	牛乳 七夕ゼリー	493	18.6	6.9	1.7
8	か 火		食パン 夏の香草パン粉焼き げんきサラダ 冬瓜スープ オレンジ 牛乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 ごまおはぎ	567	26.0	18.7	1.2
9	すい 水		ごはん 回鍋肉 焼き南瓜 すまし汁 すいか お茶	お茶 バナナ	牛乳 ホイップサンド	695	25.6	21.9	2.1
10	もく 木		ごはん 厚揚げのソース焼き ナムル(青菜・もやし・人参) 大根スープ キウイ お茶	お茶 豆乳	牛乳 ビスケット	465	15.4	15.8	1.4
11	きん 金		ごはん 焼魚 ひじきの煮付け みそ汁(豆腐・しめじ) パナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 蒸しじゃがいも	519	22.6	15.1	1.7
12	ど 土		ロールパン チキントマトシチュー フルーツ ゼリー お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	363	12.4	9.7	1.2
14	げつ 月		ごはん 大豆と豚肉の甘辛炒め ほうれん草のツナ和え みそ汁(もやし・若布) パナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 マカロニきなこ	566	22.7	16.3	1.6
15	か 火		豆乳パン チキン南蛮 切り干しナポリタン キャベツスープ キウイ 牛乳	お茶 せんべい	豆乳 どうもろこしおにぎり	608	23.1	20.8	1.5
16	すい 水		ごはん 鶏肉となすのみぞれ煮 トマト みそ汁(青菜・じゃが芋) りんご お茶	お茶 ビスケット	牛乳 じゃこうラスク	515	23.4	12.3	1.6
17	もく 木		カレーうどん きゅうりの昆布和え トマト オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 南瓜ようかん	514	19.3	14.9	1.5
18	きん 金		ひつまぶし ◎きんびらごぼう どうもろこし みそ汁(豆腐・えのき) パン お茶	お茶 バナナ	牛乳 プリン	539	22.8	16.8	1.5
19	ど 土	どう 土用の丑の日 (一の丑)	鮭ごはん けんちん汁 フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	426	14.6	8.2	0.7
21	げつ 月	うみ 海の日							
22	か 火		ロールパン ハンバーグ バインサラダ もやしスープ パナナ 牛乳	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	549	22.1	22.0	2.0
23	すい 水		ごはん 鶏肉のレモンだれ カラフルツナ和え みそ汁(キャベツ・若布) オレンジ お茶	豆乳 ビスケット	牛乳 クリームパン	604	25.0	16.1	1.7
24	もく 木		冷やし中華 南瓜の旨煮 チーズ パン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 米粉のコーンクッキー	557	18.1	17.2	1.8
25	きん 金		ごはん 五目卵焼き トマトときゅうりのサラダ 太平燕風スープ すいか お茶	牛乳 バナナ	牛乳 麺ラスク(コア味)	570	17.8	23.6	1.2
26	ど 土		サラダうどん ◎どうもろこし フルーツ ゼリー お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	467	13.5	7.7	1.3
28	げつ 月	なつまつ 夏祭りweek	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根サラダ みそ汁(小松菜・しめじ) パナナ お茶	お茶 チーズ	牛乳 フローズヨーグルト・クラッカー	542	19.8	15.7	1.7
29	か 火		食パン 鶏肉の海苔焼き 青梗菜のソテー コーンスープ オレンジ 牛乳	お茶 バナナ	牛乳 五平餅	568	26.8	15.8	1.3
30	すい 水		ごはん 煮魚 オクラの納豆和え みそ汁(大根・玉葱) メロン お茶	牛乳 クラッカー	牛乳 お好み焼き	578	27.7	18.0	1.9
31	もく 木		焼きそば ベイクドポテト スティックきゅうり パン 牛乳	お茶 ヨーグルト	牛乳 焼きもろこし	492	19.4	19.2	1.9

※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◆

今月の熊本県は活火山である阿蘇山や日本三名城の一つである熊本城、イルカウォッチングのできる天草など魅力あるるところです。

給食で提供される太平燕風スープは熊本のソルフードの中国風春雨スープを給食用にアレンジしたものです。

また、特産品のトマト、きゅうり、すいかの提供も行います。

♪ くまもどうまいものうた ♪ \*大坂うまいもの歌の替え歌です\*

くまもとにはうまかもんが ぎや〜らか あるばい! たいびーえんは はるさめ すーぶばい

くまもとには よかねばしよが ぎや〜らか あるばい! あぞさん あまくさ くまもとじよう



現在大阪で開催中の大阪万博にちなんで、献立の外国料理に国旗のマークをつけてあります。どこの国の料理かお子さんと一緒に考えてみてくださいね!

