



# 7月献立予定表



2019/7/1 聖隷こども園こらのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児			
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー	脂質 g	エネルギー	脂質 g
						たんぱく質 g	糖分 g	たんぱく質 g	糖分 g
1	月		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼 青菜のごまあえ さつま芋の甘煮 みそ汁(もやし・人参) パナナ お茶	豆乳	牛乳	705	22.0	639	23.2
2	火		豆乳パン 魚のチーズパン粉焼き マカロンサラダ ブロッコリー オニオンスープ オレンジ	お茶	お茶	656	20.9	600	22.3
3	水		ごはん 豚肉のバーベキュー焼き 切干大根のハリハリ漬 ミントマト みそ汁(豆腐・油揚げ) パイン お茶	バナナ	ヨーグルト	637	17.7	519	14.1
4	木		ゆかりごはん 煮魚 ごぼうと人参のおかか煮 きゅうりもみ すまし汁(小松菜・麩) メロン お茶	バナナ	コーンフレーククッキー	605	19.2	513	17.6
5	金	七夕のつどい	フルーツ盛り合わせ	お茶	お茶	22.4	2.6	18.9	2.2
6	土		パン2種 ポトフ トマトサラダ フルーツ	お菓子	お菓子	611	18.8	543	15.4
7	日		ごはん 魚の塩焼き ぶどう豆 スティック胡瓜 みそ汁(えのき・香布) りんご お茶	バナナ	ヨーグルト	27.4	2.3	24.6	1.8
8	月		チーズパン れんこん入りメンチカツ キャベツソテー 野菜スープ パナナ	お茶	お茶	489	20.3	447	19.9
9	火		ごはん 鶏肉の生姜焼き 金平ごぼう 胡麻和え みそ汁(えのき・玉ねぎ) オレンジ お茶	バナナ	お菓子	492	11.0	464	13.7
10	水		冷やし中華 なべしぎ 粉ふき芋 メロン お茶	お茶	お茶	21.2	2.0	20.1	1.8
11	木		きりん組 夏野菜カレー 茹で卵 枝豆 お泊り保育 すいか お茶	お茶	お茶	697	26.4	630	26.5
12	金		スバゲティナポリタン 胡瓜の昆布和え レタスのスープ フルーツ お茶	お茶	お茶	25.9	2.8	25.5	2.9
13	土		レーズンパン 照焼きハンバーグ 夏野菜炒め 冬瓜スープ パナナ	ビスケット	お茶	555	16.0	456	13.2
14	日		ごはん 鶏肉とさつま芋のごまがらめ カラフルツナ和え みそ汁(なす・玉ねぎ) 甘夏 お茶	バナナ	お菓子	23.1	1.7	18.9	1.4
15	月	海の日	和風スパゲティ 金時豆の甘煮 れんこんサラダ メロン お茶	ヨーグルト	お菓子	678	20.4	568	17.5
16	火		ごはん 魚の香味焼き キャベツの五色和え みそ汁(大根・麩) りんご お茶	バナナ	お菓子	21.7	3.2	19.4	2.4
17	水		チャーハン わかめスープ フルーツ ヨーグルト	お菓子	お菓子	592	18.4	490	17.7
18	木		ごはん 鶏肉の味噌煮 五目煮豆 すまし汁(しめじ・香布) 巨峰 お茶	クラッカー	プリン・あられ	24.4	2.6	19.5	2.2
19	金		たまごサンド げんきサラダ ブロッコリー 野菜スープ メロン	お茶	お茶	384	9.5	392	12.0
20	土		ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ミントマト みそ汁(大根・揚げ) パイン お茶	バナナ	お菓子	15.6	2.1	13.5	1.7
21	日		カレーうどん ゴーヤーサラダ チーズ オレンジ お茶	ヨーグルト	お菓子	603	17.5	627	21.9
22	月		ひつまぶし 南瓜のそぼろ煮 即席漬 みそ汁(豆腐・油揚げ) パナナ お茶	せんべい	ワッフル	22.8	4.5	22.3	3.8
23	火		おにぎり 肉じゃが みそ汁(菜菔・もやし) フルーツ お茶	お菓子	お菓子	709	17.4	578	14.3
24	水		ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ミントマト みそ汁(大根・揚げ) パイン お茶	バナナ	お菓子	20.8	2.6	18.9	2.0
25	木		カレーうどん ゴーヤーサラダ チーズ オレンジ お茶	ヨーグルト	お菓子	576	16.3	499	15.0
26	金		ひつまぶし 南瓜のそぼろ煮 即席漬 みそ汁(豆腐・油揚げ) パナナ お茶	せんべい	ワッフル	17.8	1.4	16.1	1.1
27	土	土用の丑の日	おにぎり 肉じゃが みそ汁(菜菔・もやし) フルーツ お茶	お菓子	お菓子	642	20.2	642	20.2
28	日		ごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ミントマト みそ汁(大根・揚げ) パイン お茶	バナナ	お菓子	23.4	2.6	23.4	2.6
29	月		カレーうどん ゴーヤーサラダ チーズ オレンジ お茶	ヨーグルト	お菓子	386	4.9	323	5.1
30	火		ひつまぶし 南瓜のそぼろ煮 即席漬 みそ汁(豆腐・油揚げ) パナナ お茶	せんべい	ワッフル	14.1	2.8	11.9	2.3
31	水		おにぎり 肉じゃが みそ汁(菜菔・もやし) フルーツ お茶	お菓子	お菓子	644	20.4	613	22.7

※仕入れ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。

## ●暑さを元気に乗り切りましょう

園では、子どもたちが夏野菜の栽培にチャレンジし、水やりをしながら大きくなる様子を観察しています。

夏野菜は、暑さによる身体のほてりをとる効果や利尿作用の役目があります。ただし、エアコンの効いた環境では

身体が冷えずすぎてしまうこともあるのでとり方には注意しましょう。生食ではなく、炒めものや煮物などにとると量もたくさんとれ温かく食べることができます。今月の給食には夏野菜をたくさん取り入れましたのでお迎えのときにご覧ください。

