




がつこんだてひょう
7月献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。

2022年7月 聖隷こども園こうのとり豊田

日 付	曜 日	きょうじ 行事	こんだてめい 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
						たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	きん		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼き 青菜の胡麻和え 人参の甘煮 みそ汁(もやし・若布) パイン お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・ウエハース	546 17.4	16.4 1.2	471 14.9	15.9 1.2
2	ど		チャーハン 中華スープ フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	420 12.9	8.1 2.1	377 11.7	8.9 1.7
4	げ		ごはん 焼き魚 マカロニとしめじのソテー ◎スティック胡瓜 みそ汁(玉葱・なす) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 甘酒ケーキ	558 23.2	10.3 1.8	515 21.6	12.8 1.5
5	か		ロールパン 豚肉とキャベツの塩昆布炒め グリル夏野菜(ズッキーニ・パプリカ) 冬瓜スープ キウイ 牛乳	お茶 バナナ	とうにゅう 豆乳 のりまき	579 24.3	22.0 1.9	464 19.1	17.1 1.4
6	すい		ごはん 鶏肉の生姜焼き 3色ナムル(もやし・青菜・人参) みそ汁(南瓜・油あげ) すいか お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 蒸しじゃが芋	475 21.0	9.4 1.7	387 18.1	10.5 1.5
7	も	たなばた 七夕のつどい	七タそうめん かきあげ ◎とうもろこし メロン お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 七タゼリー	554 13.6	9.4 1.5	521 13.5	9.6 1.2
8	きん		ごはん 魚の味噌煮 ◎金平ごぼう トマト すまし汁(大根・しめじ) オレンジ お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 クリームパン	601 24.2	17.7 1.4	467 19.1	15.3 1.1
9	ど		和風スパゲティ トマトスープ フルーツ ゼリー お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	367 12.0	6.9 1.2	329 10.2	6.8 0.9
11	げ		ごはん 松風焼き ◎切干大根のはりはり漬 みそ汁(えのき・麩) バナナ お茶	とうにゅう 豆乳 ウエハース	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン・◎小魚	588 26.6	16.1 1.8	550 25.0	18.4 1.6
12	か		食パン サーモンフライ げんきサラダ コンソメスープ メロン 牛乳	お茶 バナナ	お茶 おにぎり	532 25.4	12.5 1.2	443 19.6	10.4 1.0
13	すい		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め じゃが芋の煮物 みそ汁(小松菜・油揚げ) パイン お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 すいか・クッキー	553 21.0	14.7 1.7	467 17.3	13.9 1.6
14	も		とうにゅう 豆乳クリーム pasta 胡瓜のゆかり和え トマト 甘夏 お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 カレーラスク	464 18.6	14.5 0.7	399 16.9	13.3 0.6
15	きん	とまり お泊り保育	とりごぼうごはん マカロニサラダ 竹輪の磯辺焼き みそ汁(豆腐・玉ねぎ) りんご お茶	とうにゅう 豆乳 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ワッフル	625 22.4	20.8 2.1	570 22.6	22.5 2.0
16	ど		鮭ごはん 夏豚汁 フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	422 16.7	5.5 1.4	361 14.2	5.5 1.2
18	げ	うみ 海の日							
19	か		レーズンパン 豚しゃぶサラダ 焼き南瓜 もやしスープ バナナ 牛乳	とうにゅう 豆乳 チーズ	お茶 いなりずし	604 22.3	21.1 1.9	539 21.9	22.5 1.8
20	すい		ごはん 揚げ鶏のレモンダレ カラフルツナ和え みそ汁(キャベツ・若布) すいか お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 お好み焼き	581 24.7	14.3 2.2	479 19.8	11.6 1.7
21	も		ひやし中華 なすとピーマンの味噌炒め チーズ オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこクリームサンドパン	609 25.8	20.6 2.6	461 20.1	15.7 1.8
22	きん		ひつまぶし ◎根菜の塩きんぴら 昆布和え(白菜・胡瓜) みそ汁(大根・しめじ) パイン お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 ◎とうもろこし・あられ	548 21.8	18.0 2.6	498 17.6	19.1 2.1
23	ど	どう 土用の丑の日	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	366 12.4	10.5 1.4	315 10.2	9.3 1.0
25	げ		ごはん ハンバーグ キャベツの即席漬 みそ汁(豆腐・若布) メロン お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 シューラスク(ココア味)	526 21.8	19.1 1.4	423 19.1	17.4 1.4
26	か		とうにゅう 豆乳パン 魚のパン粉焼き 夏みかんサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 豆乳 ごまおはぎ	626 24.0	19.0 1.2	537 19.9	19.0 1.1
27	すい		ごはん ひじき入り卵焼き 夏野菜のねばらねば納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) キウイ お茶	とうにゅう 豆乳 バナナ	お茶 フローズンヨーグルト・クラッカー	467 18.4	11.6 2.2	439 17.8	12.2 1.8
28	も		カレーうどん 胡瓜とツナの酢の物 トマト パイン 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん	665 25.6	22.2 1.7	538 22.2	19.5 1.4
29	きん		ごはん 魚の香味焼き 大根サラダ みそ汁(小松菜・しめじ) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳 ウエハース	ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ 南瓜ようかん	512 20.8	10.3 1.3	459 19.0	12.8 1.2
30	ど	ゆう 土 涼み会	おにぎり 肉じゃが みそ汁(えのき・豆腐) フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	411 14.9	7.5 1.2	337 12.2	6.7 1.1

※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。

★今月の絵本献立をご紹介します★



「ねばらねばなっとう」 ひかりのくに

納豆たちが元気よく運動会の種目を楽しんでいる絵本です。一粒一粒の納豆の表情がかわいらしいですよ! 童謡「静かな湖畔」の替え歌絵本なので、メロディーに合わせて歌って読めます。給食では絵本に描かれている食べものと一緒に納豆和えて頂きます。何が入っているか探しながら食べて下さいね!



★郷土料理で全国制覇★

今月は愛知県の郷土料理「ひつまぶし」です。うなぎのかば焼きを細かく刻んで小ぶりなお櫃にのせて食べるご飯料理です。お櫃のなかのご飯を混ぜて食べることからこの名がつけました。そして今月23日は土用の丑の日です。昔から季節の変わり目にあたるこの時季に体調を崩さないよう栄養たっぷりのうなぎが食べられていました。うなぎはビタミンAやビタミンB群など疲労回復や食欲増進に効果的な成分が多く含まれています。ぜひ当日の給食を楽しみにして下さいね!

