

がつこんだてひょう
7月献立表

日付	曜日	ぎょうじ 行事	こんだてめい 献立名	2021年7月 聖隷こども園こうのとりの里		幼児		乳児		
				おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g	
				乳児・午前	乳幼児・午後	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	
1	木		和風スバゲティ キュウイ	胡瓜のゆかり和え チーズ	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 ごへい 五平餅	565 22.5	15.1 1.9	506 21.4	15.3 1.6
2	金		ごはん みそ汁(もやし・若布)	厚揚げのソースマヨ焼き 青葉の胡麻和え パイン お茶	お茶 バナナ	お茶 牛乳 あまざけ 甘酒ケーキ	591 18.2	16.9 1.3	486 15.0	13.9 1.1
3	土		チャーハン フルーツ	中華スープ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	432 12.9	8.1 2.1	386 11.7	8.9 1.7
5	月		ごはん みそ汁(玉葱・しめじ)	魚の塩焼き ぶどう豆 スティック胡瓜 バナナ お茶	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 ぼんせんべい	506 23.4	9.9 1.9	478 21.8	12.5 1.6
6	火		ロールパン 冬瓜スープ	豚肉とキャベツの塩昆布炒め オレンジ	お茶 バナナ	お茶 のりまき	562 20.9	20.1 1.9	439.0 15.8	14.8 1.4
7	水	なげた 七夕のついで	セブソーめん メロン	かきあげ お茶	お茶 チーズ	お茶 牛乳 なげた 七夕ゼリー	565 13.7	9.4 1.5	565 16.0	13.1 1.7
8	木		ごはん みそ汁(豆腐・油あげ)	鶏肉の生姜焼き すいか お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 茹でじゃが芋	507 21.9	9.9 1.6	427 19.3	10.9 1.3
9	金		ごはん みそ汁(しめじ・小松菜)	魚の香味焼き 大根サラダ 甘夏 お茶	お茶 ウエハース	お茶 牛乳 麩ラスク	557 21.7	15.6 1.5	453 17.3	13.9 1.2
10	土		鮭ごはん 夏豚汁	胡瓜の酢の物 フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	464 15.0	9.2 1.3	378 12.3	8.1 1.1
12	月		ごはん みそ汁(えのき・麩)	松風焼き 切干大根のはりはり漬 バナナ お茶	お茶 クラッカー	お茶 牛乳 フロースヨーグルト・せんべい	513 19.2	10.2 1.5	439 16.2	10.7 1.4
13	火		食パン コンソメスープ	サーモンフライオーロラソース キュウイ 牛乳	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 お茶 南瓜ようかん	522 23.8	15.5 1.6	471 20.8	16.7 1.5
14	水		ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	豚肉のバーベキュー炒め じゃが芋の煮物 パイン お茶	お茶 バナナ	お茶 牛乳 コーンフレッククッキー	662 22.5	19.4 2.0	535 18.1	15.1 1.6
15	木		冷やし中華 メロン	なべしぎ チーズ お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 ごまおはぎ	644 24.8	21.3 2.4	566 22.7	19.8 2.1
16	金	おま ほり 保育	とりにごぼうごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	マカロニサラダ オレンジ お茶	お茶 チーズ	お茶 牛乳 あんばん	693 24.7	19.8 2.2	588 23.6	20.6 2.3
17	土		パン フルーツ	チキントマトシチュー ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	391 13.3	12.3 1.5	336 11.2	11.1 1.1
19	月		ごはん みそ汁(キャベツ・若布)	鶏肉のレモン煮 カラフルツナ和え 甘夏 お茶	お茶 チーズ	お茶 牛乳 プリン・あられ	601 23.5	16.6 2.4	546 23.7	19.8 2.6
20	火		レーズンパン もやしスープ	豚しゃぶサラダ キュウイ 飲むヨーグルト	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 おにぎり	568 21.1	15.1 1.3	525 19.7	15.8 1.1
21	水		ごはん すまし汁(大根・しめじ)	煮魚 金平ごぼう オレンジ お茶	お茶 バナナ	お茶 牛乳 お好み焼き	527 20.2	12.5 1.6	423 15.8	9.6 1.2
22	木	うみ 海の日								
23	金	スポーツの日								
24	土		おにぎり みそ汁(えのき・小松菜)	肉じゃが フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	411 13.1	6.0 1.2	336 10.7	5.5 1.1
26	月		ごはん みそ汁(豆腐・若布)	ハンバーグ オレンジ 牛乳	お茶 クラッカー	お茶 牛乳 アイスクリーム・ウエハース	642 24.1	20.2 1.7	626 23.4	23.2 1.7
27	火		豆乳パン オニオンスープ	魚のチーズパン粉焼き メロン 牛乳	お茶 バナナ	お茶 お茶 いなりずし	593 24.6	18.0 1.8	487 19.4	15.4 1.6
28	水	どう 土 王用の丑の日	ひつまふし みそ汁(大根・しめじ)	南瓜のそぼろ煮 バナナ お茶	お茶 ビスケット	お茶 牛乳 マカロニきなこ	637 25.3	15.7 2.4	499 19.6	13.0 2.0
29	木		カレーうどん パイン	焼き茄子のおかか和え お茶	お茶 ヨーグルト	お茶 牛乳 カルシウムラスク	583 20.9	19.4 1.9	492 18.6	17.7 1.6
30	金		ごはん みそ汁(キャベツ・えのき)	ひじき入り卵焼き すいか お茶	お茶 チーズ	お茶 牛乳 ワッフル	568 20.6	16.9 1.9	494 20.7	18.5 2.1
31	土		スバゲティ フルーツ	コーンスープ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	387 11.8	12.0 2.4	346 10.0	10.9 1.9

はかみかみメニューの印です

※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。

こんげつ 給本給食 (今月の給本給食) サラダでげんき (福音館書店)

昨年実施したところ、「この給本、小学校の教科書にのっていました。」という職員からの声を聞きました。保護者の皆様の中にも同じように思われた方がいらしたかもしれないですね。野菜が少し苦手な子どもでも良く食べてくれるサラダです。今年はお子さんと一緒に思い出話をしながら作ってみてはいかがでしょうか！作り方は各園におすすめレシピとして紹介されていますので参考にしてください。

梅雨が明けると、暑さも日々増していき本格的な夏がやってきますね。暑い日が続くと食欲がなくなることがあります。今月の給食では子どもたちが食べやすいメニューや、スタミナのつくメニューを取り入れました。ご家庭でも一日三食バランスの良い食事と早寝早起きを心掛けて、元気に過ごせる身体づくりができるといいですね。

