

がつまていこんだてひょう
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。

2023年7月 聖隷こども園桜ヶ丘

日 付	曜 日	きょうじ 行事	こんだて 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	と 土		チャーハン 中華スープ フルーツ 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	474	10.5	385	9.4	
3	げ 月		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼き みそ汁(もやし・わかめ)	バナナ お茶	お茶 牛乳 甘酒ケーキ	562	15.5	463	14.3	
4	か 火		とうげん 豆乳パン とうがん 冬瓜スープ	きかな 魚の香草焼き オレンジ	げんき サラダ 牛乳	517	17.9	462	17.0	
5	す い		ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁(豆腐・にら)	すいか お茶	かぼちや 南瓜煮 南瓜ようかん	587	13.1	458	12.5	
6	も く	たなばた 七夕のつどい	たなばた 七夕そうめん メロン	かきあげ お茶 ◎とうもろこし	お茶 牛乳 バナナ	458	10.8	415	10.9	
7	き ん	いっばくほいく 一泊保育(ぞうぐみ)	ごはん 鶏肉の生姜焼き みそ汁(じゃが芋・油あげ)	3色 ナムル パン お茶	お茶 牛乳 メロンパン	557	12.9	433	10.6	
8	と 土	いっばくほいく 一泊保育(ぞうぐみ)	おにぎり けんちん汁 フルーツ	ゼリー お茶	お茶 お菓子	465	7.0	384	6.3	
10	げ 月		ごはん 松風焼き みそ汁(えのき・麩)	◎切干大根のはりはり漬 オレンジ お茶	お茶 牛乳 せんべい	514	12.6	410	10.4	
11	か 火		しょく 食パン コンソメスープ	サーモン フライ バナナ	グリル 野菜 牛乳	お茶 牛乳 チーズ	640	18.7	519	18.1
12	す い		ごはん 豚肉のバーベキュー炒め みそ汁(青菜・油あげ)	トマト メロン お茶	スティック 胡瓜 バナナ・クラッカー	543	16.1	514	18.3	
13	も く		ひ 冷やし中華 キウイ	なすとピーマンのみそ炒め お茶	チーズ 牛乳 ヨーグルト	490	16.0	393	13.4	
14	き ん		とりごぼう ごはん みそ汁(豆腐・たまご)	マカロニ サラダ パン お茶	青菜の ごま和え お茶	606	22.1	539	22.2	
15	と 土		ふた 豚しゃぶうどん フルーツ	◎とうもろこし ゼリー お茶	お茶 お菓子	501	9.7	440	8.6	
17	げ 月	うみ 海の日				-	-	-	-	
18	か 火		レーズン パン もやしスープ	ハンバー グ オレンジ	なつ 夏みかん サラダ 牛乳	お茶 牛乳 ビスケット	611	23.3	507	20.5
19	す い		ごはん 揚鶏のレモンダレ みそ汁(キャベツ・わかめ)	すいか お茶	カラフル ツナ和え バナナ お好み焼き	620	16.6	566	16.8	
20	も く		とうげん 豆乳クリームパスタ あまなつ 甘夏	きゅうり きんざん あ 胡瓜の金山寺和え お茶	お茶 牛乳 きなこクリームサンドパン	544	15.2	412	12.3	
21	き ん		ごはん 煮魚 みそ汁(大根・油あげ)	はくさい 白菜のゆかり和え メロン お茶	お茶 お菓子 チーズ	481	12.0	398	11.1	
22	と 土		ロール パン フルーツ	チキント マトシチュー 豆乳	ヨーグル ト	お茶 お菓子 お茶	506	16.5	407	13.3
24	げ 月		ごはん 焼き魚 みそ汁(青菜・しめじ)	バナナ お茶	だいこん 大根サラダ バナナ お茶	お茶 牛乳 チーズ	495	14.0	450	16.5
25	か 火		とうげん 豆乳パン コーンスープ	とりく のり や 鶏肉の海苔焼き オレンジ	ちんげん さい 青梗菜のソテー 牛乳	お茶 牛乳 せんべい	570	16.0	443	13.3
26	す い		ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 みそ汁(南瓜・えのき)	キウイ お茶	ねばらね ば納豆和え バナナ	お茶 牛乳 ◎とうもろこし・せんべい	557	16.9	456	13.9
27	も く		カレー うどん メロン	きゅうり す もの 胡瓜とツナの酢の物 お茶	トマト	お茶 牛乳 ヨーグルト	599	18.6	482	16.5
28	き ん	たんじょう かい 誕生会	たの お楽しみメニュー		お茶 牛乳 クラッカー	511	12.7	423	12.1	
29	と 土	ゆうすず かい 夕涼み会	さけ 鮭ごはん フルーツ	なつとん じる 夏豚汁 ゼリー お茶	お茶 お菓子	486	6.6	401	6.0	
31	げ 月		ごはん まぐろのオーロラソースがらめ みやぎけん 宮城県の呉汁	せんだい ささ 仙台の笹かまとひじきの和え物 バナナ お茶	トマト	お茶 牛乳 ビスケット	570	11.5	465	10.1

※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」
納豆ちゃんが元気に運動会を楽しんでいる絵本です。去年は「静かな湖畔」のメロディーに合わせて「なっとう なっとう」と繰り返す子どもたちのかわいい姿がみられました。今年はどうな食べものと一緒に納豆ちゃんたちが出てくるか探しながら食べて下さいね♪



◆お料理で全国制覇◆

今月の宮城県は豊かな漁場を持ち、気仙沼や石巻、閉上といった漁港があります。各家庭が手のひらで型取って作られた「手のひらかまぼこ」などが、仙台藩の伊達家の家紋「竹に雀」の笹にちなんで「笹かまぼこ」と呼ぶようになったようです。その「笹かまぼこ」を給食で使用するのは初めて!和え物にさせていただきます。また、大豆の栽培面積が第二位の産地であることから大豆を使用した料理や加工品がよく作られていたようです。園では大豆をすりつぶした「呉」といろいろな野菜が入った宮城県の郷土料理「呉汁」をいただきます。そして、宮城県仙台市では江戸時代から続く伝統的なお祭り、「仙台七夕まつり」が開催されます。日本の三大七夕祭りで日本一の七夕祭りとも言われているそうです。

