



7月の予定献立表 7月の給食目標 ～暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう～



曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1日
午前おやつ						牛乳・煎餅
主食						ご飯
副食						カレーライス 魚肉ソーセージ 若布スープ チーズ
午後おやつ						野菜ジュース・煎餅
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅
主食	ご飯	ご飯	ご飯	麺	ご飯	ご飯
副食	ハヤシライス ぶちぶちスープ バナナ チーズ	かれいの味噌バター焼き 切干ナポリタン 夏野菜の味噌汁 オレンジ	ピーマンミートボール やみつききゅうり 五目中華スープ メロン	七塔そうめん 鶏の照り焼き・スターポテト ごま和え バナナ	おさかなバーグ 肉じゃが 大根としめじの味噌汁 パイナップル・チーズ	麻婆豆腐 魚肉ソーセージ コンソメスープ チーズ
午後おやつ	牛乳 ☆南瓜とバナナのスイートボール	牛乳 ☆ブルーベリージャムサンド	牛乳・ビスケット	アイスクリーム	牛乳・ビスケット	野菜ジュース・煎餅
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅
主食	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯
副食	トマトたっぷり野菜のうまみカレー コンソメスープ オレンジ チーズ	鶏肉のさっぱり煮 ツナ納豆 はんぺんのすまし汁 バナナ	まぐろの甘酢ソース ブロッコリーのおかか和え 若布汁 ずいか	サンドイッチ(ツナ・苺ジャム) マカロニサラダ シチュー オレンジ	煮込みハンバーグ チーズサラダ もやしのスープ パイナップル	カレーライス 魚肉ソーセージ 若布スープ チーズ
午後おやつ	牛乳 ☆マドレーヌ	☆ミルクもち	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	ヨーグルト・ウエハース	野菜ジュース・煎餅
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ						牛乳・煎餅
主食						ご飯
副食						豚肉と春雨のそぼろ丼 なすの味噌汁 バナナ チーズ
午後おやつ						野菜ジュース・煎餅
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅
主食	ご飯	ご飯	ご飯	麺	ご飯	ご飯
副食	麻婆豆腐 キャベツの中華スープ バナナ チーズ	鶏肉のバーベキューソース マカロニのカルボナーラ風 切干大根のスープ オレンジ	鯖の味噌煮 野菜の納豆和え そうめん汁 メロン	焼きそば フランクフルト たこ焼き 豆腐の中華スープ・バナナ	レバーの甘辛和え 若布とツナの和え物 もやしの味噌汁 パイナップル	牛丼 魚肉ソーセージ コーンスープ チーズ
午後おやつ	牛乳 ☆はちみつミルクパン	牛乳 ☆バーじゃがドーナツ	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	ヨーグルト・ウエハース	野菜ジュース・煎餅
日付	31日	<p>7月に入り、これからどんどん暑くなっていきますね。今月は、夏野菜をたくさん献立に取り入れてきます。夏野菜をたくさん食べて暑さに負けない体を作りましょう！ 7/5は、ピーマンを使った“ピーマンミートボール”ときゅうりを使った“やみつききゅうり”を、7/10はトマトを使った“トマトたっぷり野菜のうまみカレー”を、提供します。 7/27は、こども園で行う夏祭りです！焼きそばなど夏祭りにぴったりのメニューを提供します♪</p>				
午前おやつ	牛乳・煎餅					
主食	ご飯					
副食	カレーライス きのこスープ バナナ チーズ					
午後おやつ	牛乳・スティックパン					

- ★材料発注の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★☆マークは手作りおやつです。
- ★午前のおやつは3歳未満児のみです。
- ★毎週木曜日は完全給食の日です。はなな組、ぶどう組、めろん組もご飯はいりません。
- ★土曜日は平均栄養価に含まれておりません。
- ★土曜日に登園するはなな組・ぶどう組・めろん組は毎週ご飯が必要です。

7月の平均栄養価			
エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
579	23.1	17.2	2.4
563	21.3	16.4	2

※上が3歳以上児、下が3歳未満児の平均栄養価です。3歳以上児は米飯110gを含めた栄養価になります。

