

7月のメニュー

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
1 火	豚丼・コロコロサラダ・切り干し大根のみそ汁・メロン・麦茶		くるくるパイ・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, プロセスチーズ, 煮干し, こしあん (小豆), 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, 人参, きゅうり, 切干だいこん, わかめ, メロン	エネルギー: 570kcal タンパク: 22.3g 脂質: 15.6g カルシウム: 238mg 塩分: 1.4g
2 水	ピザトースト・キャベツと胡瓜のツナマヨ和え・コーンスープ・バナナ・麦茶		鶏そぼろのおにぎり・麦茶	食パン, なたね油, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖)	とろけるチーズ, ハム, めばち缶詰, 調整豆乳, 鶏 (ひき肉)	青ピーマン, たまねぎ, スイートコーン, キャベツ, きゅうり, スイートコーン (缶詰・クリーム), バナナ	エネルギー: 582kcal タンパク: 22.1g 脂質: 21.8g カルシウム: 183mg 塩分: 1.8g
3 木	麦ご飯・ピーマンのふりかけ・メバルの煮付け・ポテトサラダ・ほうれん草と豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		ゆでとうもろこし・お菓子・キャンディチーズ	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), ごま油, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	かつお節, めばる, ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, プロセスチーズ	青ピーマン, しょうが, 根深ねぎ, 人参, スイートコーン, きゅうり, ほうれん草, キウイフルーツ, スイートコーン	エネルギー: 579kcal タンパク: 23.0g 脂質: 22.2g カルシウム: 236mg 塩分: 2.3g
4 金	トマトのミートスパゲティ・スティック野菜・オニオンスープ・パイナップル・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油	豚 (ひき肉), 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, セロリ, 人参, トマト (缶詰・ホール), きゅうり, グリーンアスパラガス (若茎・生, 日本かぼちゃ, ほんしめじ, パインアップル (エネルギー: 478kcal タンパク: 18.9g 脂質: 16.0g カルシウム: 238mg 塩分: 1.0g
5 土	発芽玄米ご飯・回鍋肉・中華風きゅうりの和え物・わかめスープ・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), ごま油, 砂糖 (三温糖), かたくり粉	豚 (肩ロース), 牛乳	キャベツ, 根深ねぎ, 青ピーマン, にんにく, きゅうり, えのきたけ, わかめ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 507kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.5g カルシウム: 188mg 塩分: 0.8g
7 月	七夕塩ラーメン・タンドリーチキン・みそポテト・きゅうりの浅漬け・スイカ・麦茶		かき氷パーティー・お菓子・麦茶	中華めん (ゆで), ごま油, なたね油, ジャがいも, かたくり粉, 砂糖 (三温糖), 冰糖みつ	ハム, なると, 鶏 (もも), プレーンヨーグルト	根深ねぎ, オクラ, たまねぎ, きゅうり, すいか	エネルギー: 682kcal タンパク: 21.2g 脂質: 17.6g カルシウム: 84mg 塩分: 2.5g
8 火	ゆかりご飯・さわらの香味焼き・肉じゃが・なすのみそ汁・オレンジ・麦茶		ラスク・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), ジャがいも, しらたき, なたね油, 砂糖 (三温糖), ごま油, フランスパン, 有塩バター, グラニュー糖	さわら (切身), 豚 (肩ロース), 削り節, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	根深ねぎ, 人参, たまねぎ, さやいんげん, なす, バレンシアオレンジ	エネルギー: 628kcal タンパク: 24.4g 脂質: 21.0g カルシウム: 204mg 塩分: 1.8g
9 水	セルフハンバーガー・ラタトゥイユ・コンソメスープ・キウイフルーツ・麦茶		枝豆・お菓子・牛乳	野菜パン, かたくり粉, なたね油, オリーブ油	豚 (ひき肉), 絞り豆腐, とろけるチーズ, 牛乳	たまねぎ, ズッキーニ, なす, 青ピーマン, 黄ピーマン, トマト (缶詰・ホール), キャベツ, 人参, キウイフルーツ, えだまめ	エネルギー: 534kcal タンパク: 22.8g 脂質: 21.7g カルシウム: 277mg 塩分: 2.4g
10 木	麦ご飯・豚肉の西京焼き・ブロッコリーとトマトのサラダ・冬瓜のみそ汁・バナナ・麦茶		もちもちチーズパン・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), 白玉粉, 米粉	豚 (肩ロース), プレーンヨーグルト, プロセスチーズ, ベーコン, 煮干し, ナチュラルチーズ (パルメザン), 牛乳	ブロッコリー, トマト, とうがん, 根深ねぎ, 人参, バナナ	エネルギー: 632kcal タンパク: 25.1g 脂質: 22.9g カルシウム: 291mg 塩分: 2.1g
11 金	とうもろこし御飯・かれいのバターしょうゆ焼き・鉄分たっぷりサラダ・かぼちゃのみそ汁・パイナップル・麦茶		なかよしココアクッキー・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), 有塩バター, 米粉	まがれい, ハム, 削り節, 煮干し, 牛乳	スイートコーン, あまのり (焼きのり), ほうれん草, ひじき, 人参, スイートコーン, 日本かぼちゃ, たまねぎ, 根深ねぎ, 乾燥わ・	エネルギー: 639kcal タンパク: 20.3g 脂質: 25.2g カルシウム: 230mg 塩分: 2.1g
12 土	お子さまプレート (チキンライス・たっぷり野菜のコンソメスープ・ヨーグルト・麦茶)		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), オリーブ油, ジャがいも	鶏 (もも), ウインナー, ヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, スイートコーン, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロッコリー, バナナ, キャベツ, 人参	エネルギー: 489kcal タンパク: 17.3g 脂質: 16.0g カルシウム: 278mg 塩分: 1.1g
14 月	サラダうどん・鶏ささみのさっぱりソース・フルーツヨーグルト・麦茶		アイス・お菓子・麦茶	うどん (ゆで), かたくり粉, なたね油, 砂糖 (三温糖)	めばち缶詰, 鶏 (若鶏・ささみ), プレーンヨーグルト, ラクトアイス (普通脂肪)	キャベツ, きゅうり, あまのり (焼きのり), ミニトマト, ブロッコリー, みかん (缶詰), パインアップル (缶詰), バナナ	エネルギー: 712kcal タンパク: 25.9g 脂質: 25.8g カルシウム: 197mg 塩分: 1.8g
15 火	豚丼・コロコロサラダ・切り干し大根のみそ汁・メロン・麦茶		くるくるパイ・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, プロセスチーズ, 煮干し, こしあん (小豆), 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, 人参, きゅうり, 切干だいこん, わかめ, メロン	エネルギー: 570kcal タンパク: 22.3g 脂質: 15.6g カルシウム: 238mg 塩分: 1.4g
16 水	ピザトースト・キャベツと胡瓜のツナマヨ和え・コーンスープ・バナナ・麦茶		鶏そぼろのおにぎり・麦茶	食パン, なたね油, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖)	とろけるチーズ, ハム, めばち缶詰, 調整豆乳, 鶏 (ひき肉)	青ピーマン, たまねぎ, スイートコーン, キャベツ, きゅうり, スイートコーン (缶詰・クリーム), バナナ	エネルギー: 582kcal タンパク: 22.1g 脂質: 21.8g カルシウム: 183mg 塩分: 1.8g

7月のメニュー

日付	献立	おやつ		熱や力になる (炭水化物・脂質)	血・肉・骨になる (タンパク質)	体調をよくする (無機質・ビタミン)	栄養価
		午前	午後				
17 木	麦ご飯・ピーマンのふりかけ・メバルの煮付け・ポテトサラダ・ほうれん草と豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		ゆでとうもろこし・お菓子・キャンディチーズ	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), ごま油, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	かつお節, めばる, ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, プロセスチーズ	青ピーマン, しょうが, 根深ねぎ, 人参, スイートコーン, きゅうり, ほうれん草, キウイフルーツ, スイートコーン	エネルギー: 605kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22.4g カルシウム: 241mg 塩分: 2.4g
18 金	トマトのミートスパゲティ・スティック野菜・オニオンスープ・パイナップル・麦茶		にんじんゼリー・お菓子・牛乳	スパゲティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油	豚 (ひき肉), 牛乳	たまねぎ, 生しいたけ, セロリー, 人参, トマト (缶詰・ホール), きゅうり, グリーンアスパラガス (若茎・生, 日本かぼちゃ, ほんしめじ, パインアップル)	エネルギー: 478kcal タンパク: 18.9g 脂質: 16.0g カルシウム: 238mg 塩分: 1.0g
19 土	発芽玄米ご飯・回鍋肉・中華風きゅうりの和え物・わかめスープ・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), 米 (水稻・発芽玄米), ごま油, 砂糖 (三温糖), かたくり粉	豚 (肩ロース), 牛乳	キャベツ, 根深ねぎ, 青ピーマン, にんにく, きゅうり, えのきたけ, わかめ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 507kcal タンパク: 19.1g 脂質: 16.5g カルシウム: 188mg 塩分: 0.8g
22 火	ゆかりご飯・鶏肉のバーベキューソース・かぼちゃの甘煮・豆腐の味噌汁・オレンジ・麦茶		ラスク・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (七分つき押麦), 砂糖 (三温糖), フランスパン, 有塩バター, グラニュー糖	鶏 (もも), 削り節, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	パインアップル (缶詰), たまねぎ, ブロッコリー, 日本かぼちゃ, えのきたけ, わかめ, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	エネルギー: 596kcal タンパク: 22.2g 脂質: 20.1g カルシウム: 221mg 塩分: 1.7g
23 水	セルフハンバーガー・ラタトゥイユ・コンソメスープ・キウイフルーツ・麦茶		枝豆・お菓子・牛乳	野菜パン, かたくり粉, なたね油, オリーブ油	豚 (ひき肉), 絞り豆腐, とろけるチーズ, 牛乳	たまねぎ, ズッキーニ, なす, 青ピーマン, 黄ピーマン, トマト (缶詰・ホール), キャベツ, 人参, キウイフルーツ, えだまめ	エネルギー: 534kcal タンパク: 22.8g 脂質: 21.7g カルシウム: 277mg 塩分: 2.4g
24 木	麦ご飯・豚肉の西京焼き・ブロッコリーとトマトのサラダ・冬瓜のみそ汁・バナナ・麦茶		もちもちチーズパン・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), なたね油, 砂糖 (三温糖), 白玉粉, 米粉	豚 (肩ロース), プレーンヨーグルト, プロセスチーズ, ベーコン, 煮干し, ナチュラルチーズ (パルメザン), 牛乳	ブロッコリー, トマト, とうがん, 根深ねぎ, 人参, バナナ	エネルギー: 632kcal タンパク: 25.1g 脂質: 22.9g カルシウム: 291mg 塩分: 2.1g
25 金	とうもろこし御飯・かれいのバターしょうゆ焼き・鉄分たっぷりサラダ・かぼちゃのみそ汁・パイナップル・麦茶		なかよしココアクッキー・牛乳	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), 有塩バター, 米粉	まがれい, ハム, 削り節, 煮干し, 牛乳	スイートコーン, あまのり (焼きのり), ほうれん草, ひじき, 人参, スイートコーン, 日本かぼちゃ, たまねぎ, 根深ねぎ, 乾燥わかめ	エネルギー: 639kcal タンパク: 20.3g 脂質: 25.2g カルシウム: 230mg 塩分: 2.1g
26 土	お子さまプレート (チキンライス・たっぷり野菜のコンソメスープ・ヨーグルト・麦茶)		お菓子・牛乳	米 (七分つき米), オリーブ油, ジャがいも	鶏 (もも), ウインナー, ヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, スイートコーン, ぶなしめじ, 青ピーマン, ブロッコリー, バナナ, キャベツ, 人参	エネルギー: 489kcal タンパク: 17.3g 脂質: 16.0g カルシウム: 278mg 塩分: 1.1g
28 月	サラダうどん・鶏ささみのさっぱりソース・フルーツヨーグルト・麦茶		アイス・お菓子・麦茶	うどん (ゆで), かたくり粉, なたね油, 砂糖 (三温糖)	めばち缶詰, 鶏 (若鶏・ささみ), プレーンヨーグルト, ラクトアイス (普通脂肪)	キャベツ, きゅうり, あまのり (焼きのり), ミニトマト, ブロッコリー, みかん (缶詰), パインアップル (缶詰), バナナ	エネルギー: 712kcal タンパク: 25.9g 脂質: 25.8g カルシウム: 197mg 塩分: 1.8g
29 火	豚丼・コロコロサラダ・切り干し大根のみそ汁・メロン・麦茶		くるくるパイ・牛乳	米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), しらたき, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	豚 (ロース)・生, 削り節, プロセスチーズ, 煮干し, こしあん (小豆), 牛乳	たまねぎ, 日本かぼちゃ, 人参, きゅうり, 切干だいこん, わかめ, メロン	エネルギー: 570kcal タンパク: 22.3g 脂質: 15.6g カルシウム: 238mg 塩分: 1.4g
30 水	ピザトースト・キャベツと胡瓜のツナマヨ和え・コンソメスープ・バナナ・麦茶		わかめおにぎり・麦茶	食パン, なたね油, 米 (七分つき米), 大麦 (押麦)	とろけるチーズ, ハム, めばち缶詰, 調整豆乳	青ピーマン, たまねぎ, スイートコーン, キャベツ, きゅうり, スイートコーン (缶詰・クリーム), バナナ, わかめ, あまのり (焼きのり)	エネルギー: 591kcal タンパク: 20.6g 脂質: 20.0g カルシウム: 200mg 塩分: 1.8g
31 木	麦ご飯・ピーマンのふりかけ・メバルの煮付け・ポテトサラダ・ほうれん草と豆腐のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		ゆでとうもろこし・お菓子・キャンディチーズ	米 (七分つき米), 大麦 (押麦), ごま油, 砂糖 (三温糖), ジャがいも	かつお節, めばる, ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, プロセスチーズ	青ピーマン, しょうが, 根深ねぎ, 人参, スイートコーン, きゅうり, ほうれん草, キウイフルーツ, スイートコーン	エネルギー: 605kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22.4g カルシウム: 241mg 塩分: 2.4g

※納品の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※毎日の給食の見本を、玄関の正面に展示してあります。どうぞご覧ください。



7/7 七夕献立

異年齢クラスはお遊戯室で、みんなで給食を食べる予定です。

7/2 (星組)・7/16 (月組)・7/30 (花組) クッキング保育

ペットボトルピザを作ります! 詳細はteamsにて配信しています。

夏野菜の収穫体験

園庭の畑をご覧になったことはありませんか? 子供たちが、自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜が大きく実り、給食室にきゅうりが届くようになりました。トマト、ナス、ピーマンなども収穫を迎える予定です。収穫した野菜は給食に取り入れてみんなで食べたいと思います。献立には表記されていませんがご了承ください。