

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
12月26日	鶏肉のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え 南瓜の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	500 kcal	19.3 g	米 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 ヨーグルト	大根 オクラ きゅうり きゃべつ 人参 なめ茸 いんげん 玉葱 南瓜 ごぼう バナナ
13月27日	茄子のグラタン 春雨サラダ コーンと野菜のスープ すいか	ごはん	メープル蒸しパン 牛乳	613 kcal	17.7 g	米 バター マカロニ 小麦粉 春雨 油 じゃが芋 メープル	牛乳 豚肉 チーズ ハム	茄子 玉葱 きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン きゃべつ 人参 スズキーニ すいか
14月28日	鮭のハンバーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 おざら汁 バナナ	ごはん	おにぎり 牛乳	653 kcal	26.9 g	米 パン粉 三温糖 ほうとう	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 油揚げ かつお節	玉葱 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 大根 長葱 しめじ バナナ
15月29日	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり オレンジ 完熟トマトのハヤシチュー	麦ごはん	シャーベット 牛乳	670 kcal	28.4 g	米 大麦 バター ごま油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 卵 ツナ チーズ 豚肉 スキムミルク シャーベット	ズッキーニ 玉葱 トマト 南瓜 パプリカ きゅうり 人参 オレンジ
16月30日	ポークソテーBBQソース インディアンポテト コンソメジュリアン バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	528 kcal	19.8 g	米 片栗粉 油 はちみつ じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	人参 きゅうり 玉葱 きゃべつ セロリ バナナ
17月31日	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	499 kcal	15.3 g	米	牛乳	バナナ
19月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ 冬瓜カレースープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	531 kcal	21.5 g	米 じゃが芋 三温糖 油	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ツナ 豚肉 ヨーグルト	いんげん 人参 トマト きゅうり しめじ 冬瓜 玉葱 バナナ
20月	ピーマンの肉詰め 中華風ひじきサラダ モロヘイヤの味噌汁 パイン	ごはん	フルーツサンド 牛乳	563 kcal	18.8 g	米 パン粉 小麦粉 油 ごま油 三温糖 食パン	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 生クリーム	ピーマン 玉葱 大根 人参 コーン ひじき モロヘイヤ パイン パイン缶 みかん缶 キウイ
21月	から揚げ 星のポテト そうめんサラダ 星の麩スープ すいか	ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	875 kcal	29.2 g	米 片栗粉 油 じゃが芋 そうめん 麩	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり 人参 パプリカ オクラ スイカ パイン缶
21月	イワシの蒲焼 野菜の三杯酢和え すまし汁 バナナ	ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	535 kcal	20.5 g	米 片栗粉 油 三温糖 麩	牛乳 いわし	もやし 人参 きゅうり オクラ えのき バナナ パイン缶
22月	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー キウイフルーツ	麦ごはん	焼きうどん 牛乳	622 kcal	23.6 g	米 大麦 ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター 小麦粉 うどん	牛乳 豚肉 スキムミルク	コーン 長葱 生姜 椎茸 人参 きゅうり パプリカ トマト 茄子 南瓜 玉葱 スズキーニ キウイ きゃべつ
23月	千草焼き 切干大根の梅サラダ 茄子の味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	505 kcal	19.1 g	米 油 三温糖	牛乳 卵 豚肉 かつお節 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅 茄子 ごぼう バナナ
24月	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	499 kcal	15.3 g	米	牛乳	バナナ
7月の保育園での予定平均エネルギー量572kcal				7月の保育園での予定平均たんぱく質量21.6g				
7月の保育園での予定平均塩分量1.7g				7月の保育園での予定平均カルシウム量325g				

季節と食のはなし

七夕の行事食

1年に一度しか会えない、彦星と織姫伝説で知られる七夕。七夕の行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「索餅」という小麦粉料理がルーツと言われ、無病息災の意味が込められています。また、天の川や織姫の織り糸に見立てているという説もあります。子ども達には「元気に過ごせるように、そうめんを食べるんだよ」と伝えてあげてください。



7月

・7日(水) 七夕給食

・28日(水) 誕生会

