なりた空の保育園
令和3年度７月（文月）献立

7月の目標：夏野菜を食べよう

※1歳児～5歳児には、午前おやつとして麦茶と小魚を提供します。
※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
　乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※捕食にはおにぎりと麦茶を提供します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：545kal

テーマ野菜
【トマト】
園では手作りのハヤシライスやジャム、スープなど食べやすいように工夫し、提供します。

7月郷土食は「沖縄県」です。

沖縄は日本で最も南に位置する県で、160の島々で構成されています。
今回給食ではごはんに野菜、さらに肉やチーズ等のたんぱく質が一緒に摂れて、食べごたえのあるタコライスを提供します。
おやつのちんすこうは沖縄名物のお菓子です。
食を通して楽しく、美味しく沖縄について伝えていきます。

曜	月	火	水	木	金	土	日
日				1	2	3	4
予定				テーマ野菜の日			
昼食				・トマトたっぷりハヤシライス ・スパゲッティサラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・すいか	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・マーマレードチキン ・大根と胡瓜のツナ和え ・キャベツと人参の味噌汁 ・バナナ
おやつ				・トマトジャムサンド ・ヨーグルトドリンク	・五目炊き込みご飯 ・麦茶	・おかかおにぎり ・牛乳	・ジャーマンポテト　・小魚 ・牛乳
kcal				564	466	610	437
日	5	6	7	8	9	10	11
予定			七夕献立				
昼食	・ご飯 ・鯵の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・オクラと大根のすまし汁 ・フルーツゼリー	・夏野菜たっぷりカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンヌスープ ・ヨーグルト	・きらきら七夕そうめん ・鶏肉の葱塩焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・すいか	・麦ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨サラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・パイナップル	・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・麦ご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐としめじの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・夏野菜ピザ ・牛乳	・梅昆布おにぎり　・小魚 ・麦茶	・天の川ゼリー　・ウエハース ・ヨーグルトドリンク	・枝豆ピラフ　・小魚 ・麦茶	・市販パン ・牛乳	・ツナおにぎり ・牛乳	・スティックパン ・牛乳
kcal	524	578	417	572	597	615	479
日	12	13	14	15	16	17	18
予定			野菜の日	テーマ野菜の日	お楽しみメニュー（誕生会）		
昼食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・ご飯 ・彩り野菜の卵焼き ・レモンドレッシングサラダ ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・フルーツゼリー	・トマトたっぷりハヤシライス ・スパゲッティサラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ	・お楽しみサンドイッチ ・ラタトゥイユ ・冷製コーンスープ ・パイナップルゼリー	・ご飯 ・豚肉の野菜炒め ・ひじきの煮物 ・じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・マーマレードチキン ・大根と胡瓜のツナ和え ・キャベツと人参の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・焼きとうもろこし　・せんべい ・牛乳	・コーンの蒸しパン ・牛乳	・トマトジャムサンド ・ヨーグルトドリンク	・フルーツパフェ ・お楽しみジュース	・おかかおにぎり ・牛乳	・ジャーマンポテト　・小魚 ・牛乳
kcal	464	623	583	564	610	610	437
日	19	20	21	22	23	24	25
予定				海の日	スポーツの日		
昼食	・ジャージャー麺 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・すいか	・夏野菜たっぷりカレー ・マセドアンサラダ ・ジュリエンヌスープ ・ヨーグルト	・ご飯 ・鯵の南蛮漬け ・キャベツの塩昆布和え ・オクラと大根のすまし汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豆腐入りハンバーグ ・水菜とツナのポン酢和え ・人参と大根の味噌汁 ・バナナ	・ご飯 ・鶏の照り焼き ・胡瓜と桜えびの酢の物 ・大根と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・麦ご飯 ・鮭の塩焼き ・切干大根の煮物 ・豆腐としめじの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・五目炊き込みご飯 ・麦茶	・梅昆布おにぎり　・小魚 ・麦茶	・夏野菜ピザ ・牛乳	・焼き豚チャーハン ・麦茶	・エビピラフ ・麦茶	・ツナおにぎり ・牛乳	・スティックパン ・牛乳
kcal	466	578	524	547	416	615	479
日	26	27	28	29	30	31	
予定			郷土食（沖縄）				
昼食	・ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・ニラと厚揚げの味噌汁 ・ヨーグルト	・ネバネバ納豆丼 ・さつま芋の甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・タコライス ・人参しりしり ・わかめと豆腐のスープ ・バナナ	・麦ご飯 ・ゴーヤチャンプルー ・春雨サラダ ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・豆腐となめこの味噌汁 ・パイナップル	・冷やしうどん ・金平ごぼう ・南瓜の甘煮 ・ヨーグルト	
おやつ	・ささみと若布の素麺 ・麦茶	・焼きとうもろこし　・せんべい ・牛乳	・ちんすこうクッキー ・ヨーグルトドリンク	・枝豆ピラフ　・小魚 ・麦茶	・市販パン ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	
kcal	464	623	586	572	597	544	