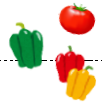
なりた空の保育園
令和4年度７月（文月）献立

目標：夏野菜を食べよう

※１歳児から５歳児までは午前おやつとして、小魚と麦茶を提供します。
※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。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kal

曜	月	火	水	木	金	土	日
日					1	2	3
予定							
昼食					・冷やし中華 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・すいか	・ご飯 ・豚肉と野菜の味噌炒め ・ひじきの煮物 ・若布と玉葱のすまし汁 ・オレンジ	・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 ・グレープフルーツ
おやつ					・トウモロコシの炊き込みご飯 ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・牛乳
kcal					514	579	503
日	4	5	6	7	8	9	10
予定			野菜の日	七夕献立			
昼食	・ご飯 ・鯵の南蛮漬け ・トマトと胡瓜の塩昆布サラダ ・オクラと大根のすまし汁 ・ヨーグルト	・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 ・バナナ	・ネバネバ納豆丼 ・南瓜の甘煮 ・胡瓜ともやしのおかか和え ・具だくさん味噌汁 ・メロン	・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	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・パイナップル	・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・大根と豆腐の味噌汁 ・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	・南瓜のペンネ ・牛乳	・しらすと小松菜のおにぎり ・麦茶	・焼きとうもろこし　・せんべい ・牛乳	・お星さまクッキー ・ヨーグルトドリンク	・市販パン ・牛乳	・若布おにぎり ・牛乳	・りんごジャムサンド ・牛乳
kcal	546	565	585	543	585	566	496
日	11	12	13	14	15	16	17
予定				テーマ野菜の日			
昼食	・雑穀ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・豆腐とナスの味噌汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豆腐の落とし揚げ ・胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・カレイのきのこあんかけ ・切り干し大根のハリハリサラダ ・ズッキーニと油揚げの味噌汁 ・オレンジ	・ご飯 ・ピーマンとパプリカのカラフル酢豚 ・海藻入り中華サラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ 	・冷やし中華 ・中華ナムル ・モロヘイヤのスープ ・すいか	・ご飯 ・豚肉と野菜の味噌炒め ・ひじきの煮物 ・若布と玉葱のすまし汁 ・オレンジ	・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 ・グレープフルーツ
おやつ	・ささみと若布の冷や麦 ・麦茶	・人参とチーズのおやき ・牛乳	・ツナチャーハン ・麦茶	・トマトジャムサンド ・ヨーグルトドリンク	・トウモロコシの炊き込みご飯 ・牛乳	・ゆかりおにぎり ・牛乳	・梅昆布おにぎり ・牛乳
kcal	447	582	495	576	514	579	503
日	18	19	20	21	22	23	24
予定			郷土食（沖縄県）		お楽しみ献立		
昼食	・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	・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 ・バナナ	・麦ご飯 ・ゴーヤチャンプル ・人参しりしり ・アーサー汁 ・パインゼリー	・ご飯 ・鯵の南蛮漬け ・トマトと胡瓜の塩昆布サラダ ・オクラと大根のすまし汁 ・ヨーグルト	・パエリア ・鶏肉のラタトゥイユ ・千切り野菜～レモンドレッシング～ ・冷製コーンスープ ・桃ゼリー	・そぼろ丼 ・キャベツのおかか和え ・大根と豆腐の味噌汁 ・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	・蒸しパン ・牛乳	・しらすと小松菜のおにぎり ・麦茶	・サーターアンダギー ・牛乳	・南瓜のペンネ ・牛乳	・スイカポンチ　・ウエハース ・麦茶	・若布おにぎり ・牛乳	・りんごジャムサンド ・牛乳
kcal	560	565	663	546	586	566	496
日	25	26	27	28	29	30	31
予定				テーマ野菜の日			
昼食	・雑穀ご飯 ・かじきの照り焼き ・三色パリパリサラダ ・豆腐とナスの味噌汁 ・フルーツゼリー	・ご飯 ・豆腐の落とし揚げ ・胡瓜とささみの胡麻ドレッシング ・ほうれん草としめじの味噌汁 ・ヨーグルト	・ご飯 ・鶏肉と冬瓜の煮物 ・胡瓜と若布の酢の物 ・南瓜と玉葱の味噌汁 ・パイナップル	・ご飯 ・ピーマンとパプリカのカラフル酢豚 ・海藻入り中華サラダ ・卵とトマトのスープ ・バナナ	・ご飯 ・カレイのきのこあんかけ ・切り干し大根のハリハリサラダ ・ズッキーニと油揚げの味噌汁 ・オレンジ	・冷やしうどん ・金平ごぼう ・厚揚げと小松菜の煮物 ・ヨーグルト	・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
おやつ	・ささみと若布の冷や麦 ・麦茶	・人参とチーズのおやき ・牛乳	・市販パン ・牛乳	・トマトジャムサンド ・ヨーグルトドリンク	・ツナチャーハン ・麦茶	・ひじきおにぎり ・牛乳	・蒸しパン ・牛乳
kcal	447	582	585	576	495	461	560