

7月の予定献立表



月 火 水 木 金 土

午前 (未満児のみ)						1	牛乳、きなこ菓子	2	牛乳、ひねりあげ			
昼食							ごはん 小松菜とかまぼこのすまし汁 さばのゴマ味噌焼き ひじきとれんこんのマヨ和え		ひじきと鶏そぼろ丼 ツナとじゃがいもの煮物			
午後							フルーチェ		バナナ			
午前 (未満児のみ)	4	牛乳、クッキー	5	牛乳、ウエハース	6	牛乳、白い風船	7	牛乳、リッツ	8	牛乳、きなこ菓子	9	牛乳、ひねりあげ
昼食		ごはん ニラと卵の味噌汁 チャプチェ		〈カレー会〉 ポークカレー 小松菜のサラダ すいか		麦ごはん 白菜とえのきの味噌汁 とり天 きゅうりの中華風和え物		〈七夕・誕生会〉 七夕そうめん 白身魚の照り焼き 白菜のツナ和え 七夕ゼリー		ごはん ベーコンと野菜のスープ ツナ入りキッシュ風 こふきいも		中華丼ぶり さつまいものサラダ
午後		牛乳、きな粉クリームサンド		牛乳、黒ゴマクッキー		牛乳、桃マフィン		牛乳、七夕フルーツボンチ		牛乳、いりこ、クッキー		せんべい
午前 (未満児のみ)	11	牛乳、クッキー	12	牛乳、ウエハース	13	牛乳、白い風船	14	牛乳、リッツ	15	牛乳、きなこ菓子	16	牛乳、ひねりあげ
昼食		ごはん ハムと白菜のスープ 鶏肉の黄金焼き 大根の納豆和え		コッペパン かぼちゃのシチュー 鮭のパン粉焼き りんごサラダ		麦ごはん じゃが芋と生揚げの味噌汁 豚肉のごま炒め 白菜の和え物		ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉の香味焼き 切干大根としらすの和え物		マーボーなす丼 たけのこと大根の中華スープ 春雨サラダ		豚肉と玉ねぎのカレー丼 もやしの彩り和え
午後		ヨーグルト、せんべい		ゆかり枝豆おにぎり		牛乳、はんぺんフライ		牛乳、ちぢみ		牛乳、パイ菓子		バナナ
午前 (未満児のみ)	18		19	牛乳、ウエハース	20	牛乳、白い風船	21	牛乳、リッツ	22	牛乳、きなこ菓子	23	牛乳、ひねりあげ
昼食		海の日 🇯🇵		〈徳島県の郷土料理〉 ごはん そうめん入りすまし汁 鶏肉の塩焼き ならえ(酢の物)		ラーメン リヨネーズポテト すいか		麦ごはん すまし汁 もろみ焼き ピーマンのツナ和え		ハヤシライス レタスサラダ みかんヨーグルト		肉ごぼろごはん ブロッコリーのツナサラダ
午後				牛乳、いももち		とりそぼろおにぎり		牛乳、チーズケーキ		牛乳、クリームパン		せんべい
午前 (未満児のみ)	25	牛乳、クッキー	26	牛乳、ウエハース	27	牛乳、白い風船	28	牛乳、リッツ	29	牛乳、きなこ菓子	30	牛乳、ひねりあげ
昼食		ごはん なすとえのきの味噌汁 魚の野菜あんかけ ブロッコリー		食パン ポークビーンズ かみかみチーズサラダ		麦ごはん 豆乳スープ ミートローフ 野菜サラダ		ごはん レタスと人参のスープ ささみチーズフライ ブロッコリーサラダ		ごはん かきたま汁 さばのカレー風味焼き ほうれん草の胡麻和え		豚肉のピビンバ風丼ぶり 中華スープ
午後		牛乳、サブレ		豚肉チャーハンおにぎり		牛乳、きな粉マカロニ		牛乳、バナナケーキ		牛乳、さつまいも蒸しパン		バナナ

献立平均給与栄養量

エネルギー 未満児 465kcal
以上児 507kcal

たんぱく質 未満児 18.2g
以上児 20.0g

脂質 未満児 16.3g
以上児 15.7g



発行日：令和4年7月
作成者：鳥田

園の都合により献立を変更する場合がございます。

☆暑い日が続きますので、甘い清涼飲料水などはなるべく控え、お茶などでしっかりと水分補給を行いましょう。夏バテしないためには規則正しい生活を心がけ、夏野菜でしっかり栄養を摂りましょう♪

☆毎月 19 日は食育の日で
今月は徳島県の郷土料理です。

○ならえ(ななあえ)

7 種類の食材(大根・人参・油揚げ・レンコン・干しシイタケ・こんにやく)を三杯酢で和えた料理で、「なな和え」と呼ばれ、徳島県の方言で「ならえ」と言われるようになった常備菜です。栄養豊富で手軽に作れることから、徳島県で親しまれています。

○いももち

徳島県と言えば「なると金時」そのさつまいもを使用して、蒸したさつまいもご飯をつぶして丸め、きな粉をまぶしたおやつです。



徳島県のキャラクターすだちくん



七夕を楽しむ

七夕の由来

昔、中国から日本に伝わった星祭りです。彦星と、織姫という男女の星が、天の川をはさんで向かい合っていて、この2つの星が、1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えから、お祭りが始まりました。

天の川が見れるか、夜空を観察してみましよう。

七夕の料理

七夕の行事食には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があるので、給食にそうめんを取り入れています。

人気メニュー

人気おやつ！ バナナケーキ

所要時間
約 35 分

材料 (4人分)

ホットケーキミックス	70g
牛乳	50g
卵	15g
バター	10g
砂糖	15g
バナナ	40g

作り方

オーブンを 180℃に予熱しておく

- ①バターは溶かしておく。
- ②ボールにバナナを入れつぶす。
- ③ホットケーキミックス以外を②に入れ、混ぜ合わせる。
- ④③にホットケーキミックスを入れ、混ぜる。
- ⑤型に流し、180℃で 30 分焼く。

POINT

耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱すると、蒸しパンにすることもできます。