

令和3年7月 保育園・認定こども園給食予定献立表



曜日	日	午前おやつ (3歳未満児)	昼食		午後おやつ
			主菜	副菜	
月	5	ビスケット お茶	夏野菜カレー	拌三絲 (バンサンスー)	フルーツ杏仁 クラッカー
	19 食育の日		ラタトゥイユ	コーンスープ	ホワイトポンチ せんべい
火	6 20	ヨーグルト お茶	さわらのごまみそ焼き	小松菜のおひたし 心のすまし汁	枝豆のうす焼き 牛乳100ml
水	7	バナナ 牛乳/お茶	炒り豆腐	わかめのすまし汁 オレンジ	塩せんべい 牛乳
	21 お楽しみ献立		鶏ささみのレモン風味	温野菜 (キャベツ、人参) そうめん汁	すいか お茶
木	8 やさいの日 29	せんべい お茶	スペイン風オムレツ	たたききゅうり シュリアンスープ	アセロラヨーグルト クラッカー
金	9 30	きゅうり お茶	しょうが焼き	青菜の磯部和え 豆腐のみそ汁	スティックパン 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
土	10 24	クラッカー 牛乳	肉野菜炒め	じゃがいもとコーンのスープ	揚げせんべい 牛乳
月	12 26	ビスケット お茶	焼きメンチ	ごま和え なるとのすまし汁	焼きそば お茶
火	13 27	ヨーグルト お茶	レバーの甘辛煮	ゆかり和え 青菜のスープ	とうもろこし 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
水	14 28	バナナ 牛乳	鮭の照り焼き	切り昆布の煮物 じゃがいものみそ汁	ソフトせんべい 牛乳
木	1 15	せんべい お茶	麻婆なす	中華スープ チーズ	ごまクッキー 牛乳100ml
金	2 16	きゅうり お茶	ピザバーグ	ブロッコリーサラダ 米粉マカロニスープ	オレンジゼリー せんべい
土	3 17 31	クラッカー 牛乳	肉じゃが	野菜たっぷりスープ	甘辛せんべい 牛乳

食育のテーマ「夏野菜」
～旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！～

畑やプランターに植えた野菜が大きく生長してきました。水やりなどのお世話をして、これから収穫の時期を迎えます。園ではどんな野菜が収穫できたかな？収穫した野菜はどんな味がするかな？

§ 園で収穫できた夏野菜はどんな野菜かな

- ・実はどこになるのかな？
- ・形や色はどんなかな？
- ・収穫したばかりの野菜はどんな香りがする？

§ 夏野菜を食べよう

- ・給食にはどんな夏野菜が使われているかな？
- ・夏野菜はどんな味がする？
- ・食べたときにはどんな音がするかな？

食育の日の給食には、たくさんの夏野菜が使われています。何が入っているか楽しみながら食べてくださいね！

	3歳以上児 (幼稚園児)		3歳未満児	
	7月分	給与 目標	7月分	給与目標
熱量 (kcal)	344 (200)	390 (200)	450	490
たんぱく質 (g)	18.7 (14.4)	18.5 (11.5)	18.8	18.4
脂質 (g)	14.8 (8.5)	15.5 (10.4)	13.6	13.6
カルシウム (mg)	252 (126)	230 (100)	243	210
食塩 (g)	1.7 (1.4)	1.6 (1.2)	1.4	1.5

*3歳未満児の主食はごはんです

*幼稚園部門(1号認定)のお子さんは昼食のみの提供です