


令和4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	11 25	せんべい お茶	ツナのオープン焼き	たたききゅうり なすのみそ汁	とうもろこし お茶 
火	12 26	バナナ お茶	レバーの甘辛煮	温野菜 (キャベツ・人参) 豆腐のすまし汁	ラスク 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
水	13 お楽しみ献立	ヨーグルト お茶	ジャージャー麺	おくらのスープ	ホワイトポンチ せんべい
	27		揚げワンタン	中華スープ	焼きおにぎり お茶
木	14 28	オレンジ お茶	鮭の塩焼き	かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁	ホットケーキ 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
金	1 15	きゅうり お茶	いり豆腐	わかめのスープ	コーンフレーククッキー 牛乳100ml
	29		麻婆なす 	かまぼこのすまし汁	アセロラヨーグルト クラッカー
土	2 16 30	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	塩せんべい 牛乳
月	4	せんべい お茶	麻婆なす	かまぼこのすまし汁	アセロラヨーグルト クラッカー
火	5	バナナ お茶	揚げワンタン	中華スープ	焼きおにぎり お茶
	19 食育の日		夏野菜カレー	拌三絲 (バンサンスー)	スイカ お茶
水	6 20	ヨーグルト お茶	鶏のさっぱり煮	ひじきのサラダ えのきのみそ汁	揚げせんべい 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
木	7 21	オレンジ お茶	ミートグラタン	キャベツのすまし汁	みそだれのうすやき 牛乳100ml
金	8 やさいの日 22	きゅうり お茶	夏野菜のみそ炒め	トマトのスープ 	バイクドポテト 牛乳 (未満児 牛乳100ml)
土	9 23	クラッカー 牛乳	肉じゃが	凍り豆腐のスープ	甘辛せんべい 牛乳

食育テーマ  
夏野菜  
～生長・収穫・味わう～

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。毎日の水やりなど、お世話をし、これから収穫の時期を迎えます。園ではどのような野菜が収穫できたでしょうか？観察してみましょう。





実はどこになるかな？

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かな？

給食にも夏野菜がたくさん使われています。どんな野菜が入っているか探してみましょう！



	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)	357 (193)	390 (200)	443	490
たんぱく質 (g)	18.4 (13.2)	18.5 (11.5)	17.7	18.4
脂質 (g)	16.3 (10.0)	15.5 (10.4)	13.7	13.6
カルシウム (mg)	222 (91)	230 (100)	188	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