

《7月予定献立表》

令和2年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ	
1	水	バナナ 牛乳	ごはん	麻婆茄子 焼きかぼちゃ わかめスープ	すいか チーズトースト 牛乳	
2	木	ビスケット 牛乳	ごはん	かじきの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	オレンジ 焼きうどん 麦茶	
3	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	味噌焼肉 わかめとコーンのサラダ すまし汁	グレープフルーツ ゆかりごはん 麦茶	
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	バナナ ハッピーターン 牛乳	
5	日					
6	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁	オレンジ にんじん蒸しパン 牛乳	
7	火	ハーベスト 牛乳	七夕そうめん	白身魚の香味焼き キャベツのゆかり和え	さくらんぼ 七夕ゼリー 星たべよ 麦茶	
8	水	せんべい 牛乳	ごはん	ローストチキン コールスローサラダ コンソメスープ	すいか お好み焼き 麦茶	
9	木	バナナ 牛乳	ごはん	鮭フライ しらす入りお浸し すまし汁	オレンジ ケチャップライス 牛乳	
10	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ きなこマカロニ 牛乳	
11	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 小松菜のごま和え	バナナ 小魚チップ 牛乳	
12	日					
13	月	バナナ 牛乳	ごはん	鶏肉の唐揚げ もやしのナムル みそ汁	オレンジ ココアトースト 牛乳	
14	火	ビスケット 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 小松菜のお浸し 玉ねぎのスープ	グレープフルーツ 和風ツナ Pasta 麦茶	
15	水	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆茄子 焼きかぼちゃ わかめスープ	オレンジ ひじきおにぎり 麦茶	
16	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	かじきの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	グレープフルーツ バナナケーキ 牛乳	
17	金	せんべい 麦茶	なつまつりメニュー			
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	バナナ 源氏パイ 牛乳	
19	日					
20	月	バナナ 牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ みそ汁	オレンジ アメリカンドッグ 牛乳	
21	火	クラッカー 牛乳	赤飯	白身魚の香味焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え みそ汁	グレープフルーツ フルーツのヨーグルト和え 麦茶	
22	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	ローストチキン コールスローサラダ コンソメスープ	すいか しらすおにかおにぎり 麦茶	
23	木					
24	金					
25	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 小松菜のごま和え	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳	
26	日					
27	月	バナナ 牛乳	ごはん	鶏肉の唐揚げ もやしのナムル みそ汁	オレンジ きのコスパゲティ 牛乳	
28	火	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 小松菜のお浸し 玉ねぎのスープ	グレープフルーツ 豆乳餅 麦茶	
29	水	ハーベスト 牛乳	ごはん	チンジャオロース 磯風味フライドポテト 中華スープ	オレンジ ホットケーキ 牛乳	
30	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭フライ しらす入りお浸し すまし汁	すいか 夏野菜のピザトースト 牛乳	
31	金	バナナ 牛乳	ジャムパン	ポークチャップ フレンチサラダ コーンスープ	グレープフルーツ 味噌焼きおにぎり 麦茶	

甘い飲み物に注意!

いつもの水分補給に甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、おなかがいっぱいになってしまって食事がおろそかになったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなってしまう。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう！



夏野菜の収穫

夏野菜といえば、きゅうり、オクラ、かぼちゃ、トマト、ナス、ピーマンなどが代表的です。園の畑でもたくさんの夏野菜を育てています。子どもたちは成長する野菜を見たり触ったりして毎日観察しています。苦手な野菜も、みんなで育てたことがきっかけとなり、食卓に並ぶ食べ物に興味や関心を持ってもらえるとうれしいです。夏野菜はサラダにして素材の味を楽しむ以外にも、スープにしてもおいしいです。トマト味にしてミネストローネにするのもおすすめです。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	483kcal	19.1g	15.1g	1.6g
3歳以上児	544kcal	20.7g	15.3g	1.8g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。