

令和6年7月献立表

二川保育園(内藤作成)

日	曜	主食	昼食	午後のおやつ (☆未満児午前♪手作り)	赤色 血や肉を作る食品	黄色 カや体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品	
		以上児/未満児						
1 29	月	ミートスパゲティ 511/464kcal	フレンチサラダ オクラのスープ	♪ピラフおにぎり 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 卵 チーズ ベーコン	パスタ ごはん	玉ねぎ 人参 もやし オクラ レタス トマト えのき きゅうり オレンジ	
2 16 30	火	ごはん 543/507kcal 2日(きく組:夏野菜カレー・きゅうりのサラダ) 30日(ふじ組:お好み焼き・夏野菜サラダ)	かれいのねぎ塩焼き トマトのサラダ かぼちゃのみそ汁 2日(きく組:夏野菜カレー・きゅうりのサラダ) 16日(さくら組:アイス) 30日(ふじ組:お好み焼き・夏野菜サラダ)	かき氷 麦茶 ビスケット ☆ヨーグルト	かれい わかめ	ごはん	玉ねぎ 人参 ズッキーニ きゅうり なす トマト かぼちゃ ねぎ もやし	
3 17 31	水	ごはん 508/424kcal	チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	♪トマトとツナのペンネ 牛乳 バナナ ☆チーズ	豚肉 卵 春雨 ごま ツナ	ごはん ペンネ	玉ねぎ 人参 きゅうりピーマン たけのこ もやし しいたけ ねぎ パプリカ トマト バナナ	
4 18	木	ごはん 508/442kcal	あじの香味焼き 切干大根の無限サラダ 油あげのみそ汁	♪すいかポンチ 麦茶 ビスケット ☆ヨーグルト	あじ 塩昆布 油あげ ツナ	ごはん	玉ねぎ 人参 しそ きゅうり 切干大根 オクラ ねぎ すいか みかん缶 パイン缶	
19	金	ごはん 521/495kcal	鶏肉のパンブキンカレー いんげんのマヨサラダ キウイフルーツ チーズ	♪チヂミ 牛乳 パイナップル ☆スティックパン	鶏肉 ごま	ごはん	玉ねぎ 人参 かぼちゃ いんげん もやし ニラ キウイフルーツ パイナップル	
20	土	☆☆サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンポタージュ	ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	玉ねぎ 人参 バナナ	
8 22	月	焼きそば 441/423kcal	モロヘイヤの和え物 ニラのすまし汁	♪ツナマヨおにぎり 牛乳 オレンジ ☆牛乳	豚肉 ツナ かつお節 ごま 青のり 卵	中華麺 ごはん	玉ねぎ 人参 きゅうり モロヘイヤ ニラ きゃべつ もやし オレンジ	
9 23	火	ごはん 510/435kcal	まぐろカツ 納豆サラダ なすのみそ汁	♪ミルクプリン 麦茶 おせんべい ☆バナナ	まぐろ 納豆	ごはん	玉ねぎ 人参 しいたけ なす オクラ もやし きゅうり みかん缶	
10 24	水	コッペパン 483/413kcal	鶏肉と野菜チーズ焼き レタスのサラダ 冬瓜のミルクスープ	♪マッシュマロクラッカー 牛乳 キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん パン	玉ねぎ 人参 トマト なす レタス きゅうり 冬瓜 ズッキーニ もやし キウイフルーツ	
11 25	木	ごはん 510/486kcal	かれいの照り焼き オクラとひじきのサラダ モロヘイヤのみそ汁	もろこし 麦茶 バナナ ☆11日すいか ☆25日プルーン 25日(すみれ組:いももち)	かれい ひじき 豆腐	ごはん	玉ねぎ 人参 オクラ きゅうり バナナ モロヘイヤ もろこし バナナ	
26	金	ごはん 537/525kcal	夏野菜カレー コーンサラダ キウイフルーツ チーズ	♪焼きビーフン 牛乳 オレンジ ☆スティックパン	豚肉 チーズ ウインナー	ごはん ビーフン	玉ねぎ 人参 なす トマト きゅうり もやし もろこし ズッキーニ キウイフルーツ オレンジ	
6 13 27	土	ごはん 462/378kcal	麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	♪きなこ蒸しパン 麦茶 バナナ ☆☆おかし	豚肉 きなこ 豆腐 わかめ	ごはん	玉ねぎ ねぎ 人参 もやし きゅうり バナナ	
5	金	☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ ☆七夕給食☆ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆						
12	金	★誕生日会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本の『すいかパーティー』に出てくるすいかを使って『すいかポンチ』を午後のおやつに提供します。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。
 ※4・18日の切干大根とツナ塩昆布の無限サラダはきく組・すみれ組の保護者からの紹介メニューです。
 2日はきく組が夏野菜カレーときゅうりのサラダ、16日がさくら組がアイスを作り17日のおやつに食べます。
 25日はすみれ組が、いももちを作り、30日はふじ組が、お好み焼きと夏野菜サラダを作ります。



♪『すいかパーティー』♪

ぶたのぶうたは、すいか畑でこっそりすいかを食べていました。すると、すいかたちはみんな畑を飛び出し、どろぼうに食べられるのは嫌だと空に浮かんでしまいました。ぶうたは怖くなって、逃げ出すとすいかたちから種の雨攻撃にあい、急いでおうちへ帰りました。なんと次の日にはぶうたのおうちの庭に……。さあ、どうなっていたのでしょうか？つづきは見てのお楽しみに♪



♪『トマトの栄養』♪

保育園の畑でトマトを育てています。実がなり、もうすぐ色がつきそうです。トマトの赤色のもとであるリコピンは、老化や日焼けを防止します。また、体を冷やす性質を持つカリウム、風邪予防をするビタミンCが豊富に含まれています。給食でもサラダや夏野菜カレーなどで提供します。
 ※都合により献立、食材が変更になる場合があります。