



# 予定献立表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	466	16.8	13.7	1.8
3～5歳児	482	17.4	14.2	2.0



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉の塩こうじ焼き ひじきの和風マヨサラダ 大根となめこの赤だしの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 ピーマンの肉詰め 切干大根のサラダ なすと白ねぎの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 魚の香味焼き 青菜と油揚げのお浸し じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト タコライス 具だくさんの中華スープ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 七夕そうめん かぼちゃのチーズ焼き すいか	♡おたのしみ  ながかみこども園
☆きなこヨーグルト・クラッカー	☆チーズとパセリのパイ・牛乳	☆塩バターポップコーン・牛乳	☆さつまいものガレット・牛乳	☆七夕フルーツポンチ・牛乳	☆おたのしみ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 なすとピーマンの味噌炒め 春雨サラダ えのきとわかめのすまし汁	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト ご飯 ミックス揚げ ヨーグルトドレッシングのサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚の照り焼き きゅうりのゆかり和え オクラと豆腐の味噌汁	♡ゴーフレット・飲むヨーグルト ご飯 ホイコーロー 三色ナムル 卵としいたけの中華スープ	♡クラッカー・牛乳 チキンライス ポトフ フレンチサラダ 果物	♡おたのしみ  ながかみこども園
☆ピザトースト・牛乳	☆りんご蒸しパン・牛乳	☆梅ゼリー・牛乳	☆シンデレラスープ・クラッカー	☆杏仁豆腐	☆おたのしみ
15日(月)	16日(火)	17日(水) ファミリーデー	18日(木) ファミリーデー	19日(金) ファミリーデー	20日(土)
海の日	♡チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 千切り野菜のサラダ かぼちゃと玉ねぎとわかめの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 酢飯混ぜご飯 揚げいもとほうれん草のごま和え 豆腐とみつばのすまし汁	♡鉄入りクッキー・飲むヨーグルト ロールパン コーンクリームスープ ジャーマンポテトサラダ 果物	♡チーズクラッカー・牛乳 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き 具だくさん味噌汁 果物	♡おたのしみ  ながかみこども園
	☆ごまがらめ・牛乳	☆黒ごまクッキー・牛乳	☆五平餅	☆抹茶わらびもち・牛乳	☆おたのしみ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡おせんべい・牛乳 ご飯 チーズオムレツ 彩りサラダ オニオンスープ	♡いもけんぴ・飲むヨーグルト 冷やし中華 かぼちゃサラダ 果物	♡かぼちゃクッキー・牛乳 ご飯 魚の梅味噌焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	♡豆乳クッキー・飲むヨーグルト ご飯 ちくわとひじきの炒り豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 とうがんとえのきの味噌汁	♡クラッカー・牛乳 梅おかかごはん ミルクカレースープ コールスローサラダ 果物	♡おたのしみ  ながかみこども園
☆冷やししろこ・クラッカー・牛乳	☆わかめごはん	☆アイス	☆チヂミ風おやき・牛乳	☆バナナココアケーキ・牛乳	☆おたのしみ
29日(月)	30日(火) 誕生会	31日(水)			
♡おせんべい・牛乳 ご飯 豚肉のしょうが焼き パリパリサラダ 青菜とえのきの味噌汁	♡魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト ご飯 肉じゃが 小松菜ともやしの和え物 お麩と玉ねぎの味噌汁	♡ビスケット・牛乳 ご飯 煮魚 三色なます しめじと油揚げの味噌汁			
☆いちごジャムサンド・牛乳	☆フルーツケーキ・牛乳	☆焼きそば・牛乳			



## 7月7日は“七夕”

「七夕」というと、織姫と彦星のお話が有名です。様々な願い事を書いた短冊を笹の葉につけますが、実はそうめんを食べる習慣もあります。昔、中国では悪いことがおきないようにと願いをこめて、小麦粉と米粉を練って細かくヒモのようにした「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていたことが始まりといわれています。



- ♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ
- ◆ ファミリーデー 7月17日(水)
- 7月18日(木)
- 7月19日(金)
- ◆ 誕生会 7月30日(火)
- ※ 食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 太田