



7月の献立



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園 松陽こども園 R7.6.30

日	曜	未満児主食とおやつ	昼食	午後間食	離乳食
1	火	ごはん お茶 ポーロ	カレー肉じゃが スパサラダ トマト	お茶 氷室饅頭	肉じゃが トマト煮 すまし汁
2	水	ごはん 牛乳 オレンジ	江戸っ子煮 ほうれん草のおひたし バナナ	ミルク クラッカー	ほうれん草の旨煮 スティック野菜 味噌汁
3	木	ごはん ヨーグルトあえ	タンドリーチキン 春雨サラダ たまごとしタスのスープ	ミルクココア ビスケット	そぼろあん 野菜の旨煮 味噌汁
4	金	ごはん 牛乳 バナナ	ホイコーロー ひじきナムル 春雨スープ	お茶 バナナケーキ ★	キャベツのそぼろ煮 ひじき煮 すまし汁
5	土	お茶 せんべい	パン 野菜ジュース	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
7	月	ごはん アシドミルク	カレーピラフ 星のコロッケ 短冊サラダ ほしのこ汁	星のゼリー ★	スティック野菜 かぼちゃの旨煮 人参スープ
8	火	ごはん 牛乳 ポーロ	ローストチキン コーンサラダ 野菜スープ	ミルクいちご ビスケット	そぼろあん 野菜の旨煮 すまし汁
9	水	ごはん 牛乳 バナナ	魚の立田揚げ 大根サラダ 味噌汁	ミルク クラッカー	煮魚 大根の旨煮 味噌汁
10	木	ごはん ヨーグルトあえ	豚肉と大豆の磯煮 キャベツのツナあえ トマト	牛乳 しらすトースト★	キャベツの旨煮 トマト煮 すまし汁
11	金	ごはん 牛乳 オレンジ	大麦入りじゃが芋のマヨ炒め バナナ たまごとしタスのスープ	牛乳 せんべい	肉じゃが スティック野菜 トマトスープ
12	土	なつまつり			
14	月	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉の味噌マヨ焼き ちりじゃこサラダ トマトとわかめのスープ	ミルク クラッカー	そぼろあん 野菜の旨煮 わかめスープ
15	火	ごはん ジョア	甘辛肉団子 ツナサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	野菜の旨煮 そぼろ煮 味噌汁
16	水	ごはん フルーツポンチ	なすと鶏肉の南蛮漬け バナナ 豆腐スープ	お茶 カルピスマフィン★	煮奴 かぼちゃの旨煮 味噌汁
17	木	ごはん バナナヨーグルト	魚の香り揚げ パンサンスー ポテトスープ	アイスクリーム (以) みかんゼリー (未)	魚のおろし煮 スティック野菜 ポテトスープ
18	金	ごはん 牛乳 ポーロ	豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華あえ けんちん汁	お茶 麴ラスク★	きゅうりのそぼろ煮 野菜の旨煮 味噌汁
19	土	お茶 せんべい	カレーうどん チーズ	お茶 せんべい	野菜雑炊 マッシュポテト
22	火	ごはん 牛乳 オレンジ	魚の照り焼き ごま酢あえ けんちん味噌汁	牛乳 ビスケット	煮魚 野菜の旨煮 味噌汁
23	水	ごはん ジョア	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	牛乳 せんべい	そぼろあん かぼちゃの旨煮 すまし汁
24	木	ごはん フルーツポンチ	鶏肉のマーレード煮 マセドアンサラダ チンゲン菜のスープ	ヨーグルトあえ★	肉じゃが 野菜の旨煮 チンゲン菜のスープ
25	金	ごはん バナナヨーグルト	豚肉のケチャップ炒め 青のりポテト 中華スープ	アイスクリーム (以) ぶどうゼリー (未)	マッシュポテト そぼろ煮 味噌汁
26	土	お茶 せんべい	チキンライス コーンスープ	お茶 せんべい	味噌雑炊 さつま芋の旨煮
28	月	ごはん 牛乳 バナナ	鶏肉の唐揚げ キャベツのごまマヨネーズあえ 大根スープ	カラフルゼリー★	キャベツのそぼろ煮 大根スープ かぼちゃの旨煮
29	火	ごはん お茶 せんべい	じゃが芋のそぼろ煮 ドレッシングサラダ バナナ	ミルク クラッカー	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりあん すまし汁
30	水	ごはん アシドミルク	魚の塩焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁	アイスクリーム (以) りんごゼリー (未)	煮魚 ほうれん草の旨煮 味噌汁
31	木	ごはん お茶 せんべい	カレーライス 和風サラダ バナナ	牛乳 ビスケット	肉じゃが スティック野菜 すまし汁

7日(月)…ごちそうの日

★・・・手作りおやつの日

毎日暑い日が続いています。暑さで汗をたくさんかき、体力を消耗しやすくなったり屋内と屋外との温度差や冷房の効きすぎなどによって体調を崩しやすくなったりします。こまめな水分補給や体を冷やしすぎないように気を付けていきましょう。

7月7日(月)は七夕パーティーにちなみ七夕ランチになっています。お星さまがたくさん入っているのでぜひ子どもたちに聞いてみてください！



★松陽こども園栄養目標量★

年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1～2 歳児	465kcal	18.0～20.0g	12.0～13.0g	1.5未満
3～5 歳児	575kcal	23.0～25.0g	12.7～19.1g	1.6未満
7月平均栄養量				
1～2 歳児	449kcal	16.4g	13.6g	1.3g
3～5 歳児	489kcal	18.1g	15.4g	1.5g



★きゅうりスティック



★トマトジャム



★トマトサラダ



★トマト肉じゃが



★トマトジャムサンド

♪こども園ならではのメニューがたくさんあります。気になるメニューがありましたらいつでもお声がけください♪

