

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー 100gあたり	タンパク質
2	月	牛乳	菓子	ごはん 鶏の照り焼き チーズのサラダ トマトスープ	牛乳 マカロニきなこ	589 Kcal 11.8 g	22.0 g
3	火	キャロットジュース	菓子	ごはん さばの塩焼き のりあえ ためき汁	牛乳 ブルーベリーサンド	533 Kcal 12.7 g	28.2 g
4	水	牛乳	菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	果物 ポップコーン チーズ	548 Kcal 21 g	18.4 g
5	木	牛乳	菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	梅かつをおにぎり 浅漬けきゅうり	533 Kcal 17.2 g	18.9 g
6	金	飲むヨーグルト		誕生日会 ピラフ 鶏のから揚げ しゃきしゃき野菜サラダ お星さま汁 ブドウ	牛乳 星形クッキー	671 Kcal 30.9 g	21.0 g
9	月	牛乳	菓子	ごはん マーボーナス 即席漬け とうがんスープ	牛乳 シュガーバタートースト	620 Kcal 25 g	20.0 g
10	火	牛乳	菓子	親子丼 スティック野菜 みそ汁	とうもろこし ヨーグルト	480 Kcal 12.7 g	24.3 g
11	水	牛乳	菓子	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ ミニトマト みそ汁	飲むヨーグルト 枝豆 クラッカー	588 Kcal 16.7 g	27.5 g
12	木	ぶどうジュース	チーズ	ごはん チキンごぼう 酢の物 すまし汁	牛乳 焼きそば	585 Kcal 20.8 g	25.1 g
13	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	おかかおにぎり たくあん	471 Kcal 11.7 g	18.6 g
14	土	牛乳	菓子	五目冷麦 果物	牛乳 お楽しみパン	526 Kcal 13.4 g	22.9 g
17	火	キャロットジュース	菓子	ごはん あじの香味焼 のりあえ ためき汁	牛乳 ブルーベリーサンド	535 Kcal 12.7 g	28.2 g
18	水	牛乳	菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	果物 ポップコーン チーズ	548 Kcal 21 g	18.4 g
19	木	牛乳	菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 人参スープ	梅かつをおにぎり 浅漬けきゅうり	533 Kcal 17.2 g	18.9 g
20	金	飲むヨーグルト		冷やし中華 カレー粉こふきいも ミニトマト	牛乳 ざくざくクッキー	570 Kcal 17.5 g	22.0 g
21	土	牛乳	菓子	まいたけごはん みそ汁 果物	牛乳 お楽しみパン	538 Kcal 12.4 g	19.4 g
23	月	牛乳	菓子	ごはん マーボーナス 即席漬け とうがんスープ	牛乳 シュガーバターサンド	620 Kcal 25 g	20.0 g
24	火	牛乳	菓子	親子丼 スティック野菜 みそ汁	とうもろこし ヨーグルト	480 Kcal 12.7 g	24.3 g
25	水	牛乳	菓子	ごはん 鮭フライ ポイルキャベツ ミニトマト みそ汁	飲むヨーグルト 枝豆 クラッカー	588 Kcal 16.7 g	27.5 g
26	木	ぶどうジュース	チーズ	ごはん チキンごぼう 酢の物 すまし汁	牛乳 焼きそば	585 Kcal 20.8 g	25.1 g
27	金	牛乳	菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーンのスープ	そぼろおにぎり たくあん	498 Kcal 11.7 g	18.6 g
28	土	牛乳	菓子	五目冷麦 果物	牛乳 お楽しみパン	526 Kcal 13.4 g	22.9 g
30	月	牛乳	菓子	ごはん 肉豆腐 即席漬け すまし汁	牛乳 夏野菜のミートパンネ	489 Kcal 13.4 g	22.0 g
31	火	ヨーグルト		きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ミニトマト	小松菜とじゃこのごはん チーズ	590 Kcal 23.6 g	26.5 g

七夕の行事食

七夕は1年に1度、おり姫とひこ星が天の川を渡って会うことを許された特別な日とされ、願い事を書いた短冊を笹に飾る風習があります。七夕飾りは有名ですが、七夕に行事食があるのはご存知ですか？



🍜 七夕にそうめん 🍜

七夕にそうめんを食べる風習は千年ほど前からあったそうです。無病息災を祈ったり、天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるという意味があります。

お星様汁…そうめん入りのすまし汁です。



🍜 麺類には具をプラスしてバランスアップ 🍜

そうめんにも肉や卵や野菜を組み合わせると、栄養バランスがよくなり、夏バテの予防になります。七夕には、星型や短冊型に切ったハムや野菜をそうめんにとッピングしてみてもいいかもしれません。

7月13日はそら組さんのお泊り保育があります！！
カレー作り頑張ろうね



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	牛乳 菓子	軟飯 鶏の照り焼き フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 マカロニきなこ 鶏肉と野菜のスープ
3	火	キャロットジュース 菓子	軟飯 さばの塩焼き のりあえ 根菜汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
4	水	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	なすのおじや かぼちゃスープ 果物
5	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのリテー 人参ス	梅かつをおにぎり 浅漬けきゅうり 豚肉と野菜のスー プ
6	金	飲むヨーグルト	誕生日会 ピラフ 鶏のから揚げ お星さま汁 ブドウ	牛乳 鶏ご飯 みそ汁
9	月	牛乳 菓子	軟飯 ナスの味噌炒め 即席漬け 野菜のスープ	牛乳 シュガーバタートースト 中華風スープ
10	火	牛乳 菓子	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 すまし汁
11	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ポイルキャベツ ミニトマト みそ汁	飲むヨーグルト 枝豆ごはん 野菜スープ
12	木	ぶどうジュース 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 酢の物 すまし汁	牛乳 焼うどん 豆腐スープ
13	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーン のスープ	おかかおにぎり 野菜スープ
14	土	牛乳 菓子	五目冷麦 果物	牛乳 チーズトースト 鶏肉のトマト煮 みそ汁
17	火	キャロットジュース 菓子	軟飯 あじの香味焼 のりあえ 根菜汁	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のスープ
18	水	牛乳 菓子	軟飯 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	なすのおじや かぼちゃスープ 果物
19	木	牛乳 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ ほうれん草とコーンのリテー 人参ス	梅かつをおにぎり 浅漬けきゅうり 豚肉と野菜のスー プ
20	金	飲むヨーグルト	冷やしうどん こふきいも トマト	牛乳 軟飯 トマトスープ
21	土	牛乳 菓子	鶏ご飯 みそ汁 果物	牛乳 バタジャムサンド 鶏肉と人参の炒め煮 すまし 汁
23	月	牛乳 菓子	軟飯 ナスの味噌炒め 即席漬け 野菜のスープ	牛乳 シュガーバタートースト 中華風スープ
24	火	牛乳 菓子	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	軟飯 鶏肉と人参の炒め煮 すまし汁
25	水	牛乳 菓子	軟飯 鮭フライ ポイルキャベツ ミニトマト みそ汁	飲むヨーグルト 枝豆ごはん 野菜スープ
26	木	ぶどうジュース 菓子	軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 酢の物 すまし汁	牛乳 焼うどん 豆腐スープ
27	金	牛乳 菓子	米粉ロールパン ポークビーンズ 塩ゆでブロッコリー キャベツとコーン のスープ	おかかおにぎり 野菜スープ
28	土	牛乳 菓子	五目冷麦 果物	牛乳 チーズトースト 鶏肉のトマト煮 みそ汁
30	月	牛乳 菓子	軟飯 肉豆腐 即席漬け すまし汁	牛乳 トマトのリゾット わかめのスープ
31	火	ヨーグルト	わかめうどん じゃがいもの磯辺揚げ トマト	小松菜とじゃこのごはん 中華スープ

七夕の行事食

七夕は1年に1度、おり姫とひこ星が天の川を渡って会うことを許された特別な日とされ、願い事を書いた短冊を笹に飾る風習があります。七夕飾りは有名ですが、七夕に行事食があるのはご存知ですか？



🍜 **七夕にそうめん** 🍜

七夕にそうめんを食べる風習は千年ほど前からあったそうです。無病息災を祈ったり、天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるという意味があります。

お星様汁…そうめん入りのすまし汁です。



🍜 **種類には具をプラスしてバランスアップ** 🍜

そうめんにも肉や卵や野菜を組み合わせると、栄養バランスがよくなり、夏バテの予防になります。七夕には、星型や短冊型に切ったハムや野菜をそうめんにとッピングしてみてもいいでしょうか。



平成30年 7月 献立表(9~11か月頃) おぎのご保育園

日	曜	午前食	午後食
2	月	全がゆ 鶏肉と野菜の煮物 フレンチサラダ トマトスープ	きなこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
3	火	全がゆ さばの塩焼き のりあえ 根菜汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
4	水	全がゆ 夏野菜のスープ フレンチサラダ	なすのおじや かぼちゃスープ すいか ミルク
5	木	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 人参スープ	おかかがゆ みぞれきゅうり 豚肉と野菜のスープ ミルク
6	金	誕生日会 人参がゆ 鶏肉と人参の甘煮 お星さま汁 ブドウ	鶏がゆ みそ汁 ミルク
9	月	全がゆ ナスの味噌煮 キャベツの柔らかか煮 野菜のスープ	食パン牛乳浸し 中華風スープ ミルク
10	火	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	全がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 すまし汁 ミルク
11	水	全がゆ 鮭のトマト煮 みそ汁	枝豆がゆ 野菜のスープ ミルク
12	木	全がゆ 鶏肉と人参の炒め煮 酢の物 すまし汁	焼うどん 豆腐のスープ ミルク
13	金	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
14	土	冷や麦柔らかか煮 果物	パンがゆ 鶏肉とトマト煮 みそ汁 ミルク
17	火	全がゆ あじの香味焼 のりあえ 根菜汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
18	水	全がゆ 夏野菜のトマト煮 フレンチサラダ	なすのおじや かぼちゃスープ すいか ミルク
19	木	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのくずし煮 人参スープ	おかかがゆ みぞれきゅうり 豚肉と野菜のスープ ミルク
20	金	人参うどん マッシュポテト トマト	全がゆ トマトスープ ミルク
21	土	鶏がゆ みそ汁 果物	食パン牛乳浸し 鶏肉と人参の炒め煮 すまし汁 ミルク
23	月	全がゆ ナスの味噌煮 キャベツの柔らかか煮 野菜のスープ	食パン牛乳浸し 中華風スープ ミルク
24	火	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	全がゆ 鶏肉と人参の炒め煮 すまし汁 ミルク
25	水	全がゆ 鮭のトマト煮 みそ汁	枝豆がゆ 野菜のスープ ミルク
26	木	全がゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 酢の物 すまし汁	焼うどん 豆腐スープ ミルク
27	金	米粉ロールパン牛乳浸し ポークビーンズつぶし 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
28	土	冷や麦柔らかか煮 果物	パンがゆ 鶏肉とトマト煮 みそ汁 ミルク
30	月	全がゆ 肉豆腐 キャベツの柔らかか煮 すまし汁	トマトリゾット わかめのスープ ミルク
31	火	わかめうどん じゃがいもの磯炒め トマト	小松菜とじゃこのおかゆ 中華風スープ ミルク

七夕の行事食

七夕は1年に1度、おり姫とひこ星が天の川を渡って会うことを許された特別な日とされ、願い事を書いた短冊を笹に飾る風習があります。七夕飾りは有名ですが、七夕に行事食があるのはご存知ですか？



七夕にそうめん

七夕にそうめんを食べる風習は千年ほど前からあったそうです。無病息災を祈ったり、天の川や織姫の織り糸に見立てて食べるという意味があります。

お星様汁…そうめん入りのすまし汁です。



麺類には具をプラスしてバランスアップ

そうめんにも肉や卵や野菜を組み合わせると、栄養バランスがよくなり、夏バテの予防になります。七夕には、星型や短冊型に切ったハムや野菜をそうめんにとッピングしてみてもいいかもしれません。

離乳食

保育園給食では、初めて食べる食材は一度ご家庭で試していただいてから出しています。食物アレルギーの確認のためにもご協力をお願いいたします。

