

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 摂取	タンパク質
1	月	牛乳	菓子	ごはん 肉豆腐 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 チーズトースト	527 Kcal 16 g	21.7 g
2	火	牛乳	菓子	ごはん 煮魚 のりあえ ためぎ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	542 Kcal 14.5 g	24.3 g
3	水	キャロットジュース	菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	ヨーグルト とうもろこし	571 Kcal 16.1 g	19.3 g
4	木	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	そばろおにぎり たくあん	494 Kcal 13.1 g	20.0 g
5	金	飲むヨーグルト		【誕生日会】ピラフ 鶏肉のから揚げ 大根サラダ お星さま汁 ぶどう	りんごジュース 星形クッキー	616 Kcal 25.2 g	16.9 g
8	月	牛乳	菓子	親子丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 マーメレードサンド	617 Kcal 18.8 g	27.0 g
9	火	牛乳	菓子	冷やし中華 カレー粉こふきいも ミニトマト	ケチャップおにぎり チーズ	560 Kcal 11.3 g	21.3 g
10	水	ぶどうジュース	チーズ	米粉ロールパン ハンバーグ カラフル炒め 人参スープ	あおのりじゃこおにぎり 浅漬け きゅうり	543 Kcal 18.9 g	20.1 g
11	木	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼き きのことサラダ みそ汁	牛乳 夏野菜のミートパンネ	527 Kcal 14.3 g	26.1 g
12	金	牛乳	菓子	ごはん チキンごぼう 酢の物 すまし汁	飲むヨーグルト おせんべい	541 Kcal 11.6 g	21.0 g
13	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	521 Kcal 16.1 g	20.9 g
16	火	牛乳	菓子	ごはん 煮魚 のりあえ ためぎ汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	542 Kcal 14.5 g	24.3 g
17	水	キャロットジュース	菓子	ごはん 夏野菜カレー フレンチサラダ	ヨーグルト とうもろこし	571 Kcal 16.1 g	19.3 g
18	木	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	そばろおにぎり たくあん	494 Kcal 13.1 g	20.0 g
19	金	牛乳	菓子	ごはん 麻婆茄子 即席漬け すまし汁	牛乳 揚げパンココア	562 Kcal 22.3 g	18.0 g
20	土	牛乳	菓子	五目冷や麦 トマト	牛乳 お楽しみパン	530 Kcal 15 g	21.0 g
22	月	牛乳	菓子	親子丼 スティック野菜 みそ汁	牛乳 マーメレードサンド	617 Kcal 18.8 g	27.0 g
23	火	牛乳	菓子	冷やし中華 カレー粉こふきいも ミニトマト	ケチャップおにぎり チーズ	560 Kcal 11.3 g	21.3 g
24	水	ぶどうジュース	チーズ	米粉ロールパン ハンバーグ カラフル炒め 人参スープ	あおのりじゃこおにぎり 浅漬け きゅうり	543 Kcal 18.9 g	20.1 g
25	木	牛乳	菓子	ごはん あじの香味焼き きのことサラダ みそ汁	牛乳 夏野菜のミートパンネ	527 Kcal 14.3 g	26.1 g
26	金	牛乳	菓子	ごはん チキンごぼう 酢の物 すまし汁	冷麦	541 Kcal 11.6 g	21.0 g
27	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	521 Kcal 16.1 g	20.9 g
29	月	牛乳	菓子	ごはん 肉豆腐 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 チーズトースト	527 Kcal 16 g	21.7 g
30	火	牛乳	菓子	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き しゃきしゃきサラダ トマトスープ	飲むヨーグルト 枝豆 リッツ	590 Kcal 21.7 g	24.3 g
31	水	ぶどうジュース	チーズ	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ 和風ハムサラダ とうがんスープ	チーズおにぎり 浅漬けきゅうり	540 Kcal 19.8 g	21.6 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トッピングしてみてください。いかがでしょうか。

7月12日はそら組さんのお泊り保育があります！！
おいしいカレーをつくらうね！！



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	月	牛乳 菓子	軟飯 肉豆腐 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 チーズトースト 豚肉と野菜のスープ
2	火	牛乳 菓子	軟飯 煮魚 のりあえ たぬき汁	牛乳 カップケーキ 豚肉と野菜のスープ
3	水	キャロットジュース 菓子	軟飯 夏野菜のケチャップ煮 フレンチサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
4	木	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 キャベツのスープ	そぼろおにぎり 野菜のスープ
5	金	牛乳 菓子	【誕生日会】ピラフ 鶏肉のから揚げ 大根サラダ ソーメン汁 ぶどう	牛乳 人参ごはん 鶏肉と野菜のスープ
8	月	牛乳 菓子	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	牛乳 マーメイドサンド 鶏肉と野菜のポトフ
9	火	牛乳 菓子	五目冷や麦 こふき芋	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
10	水	ぶどうジュース 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ カラフル炒め 人参スープ	あおのりじゃこおにぎり 豚肉と野菜のスープ
11	木	牛乳 菓子	ごはん 魚の塩焼き やさいサラダ みそ汁	牛乳 トマトのお粥 野菜のスープ
12	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と人参の甘煮 酢の物 すまし汁	牛乳 じゃこごはん 鶏肉と野菜のスープ
13	土	牛乳 菓子	にんじんごはん みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド 鶏肉と野菜のスープ
16	火	牛乳 菓子	軟飯 煮魚 のりあえ たぬき汁	牛乳 カップケーキ 豚肉と野菜のスープ
17	水	キャロットジュース 菓子	軟飯 夏野菜のケチャップ煮 フレンチサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ
18	木	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 キャベツのスープ	そおぼろおにぎり 野菜のスープ
19	金	牛乳 菓子	軟飯 茄子の味噌炒め 即席漬け すまし汁	牛乳 なすのおじゃ 野菜のスープ
20	土	牛乳 菓子	五目冷や麦 トマト	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
22	月	牛乳 菓子	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	牛乳 マーメイドサンド 鶏肉と野菜のポトフ
23	火	牛乳 菓子	五目冷や麦 こふき芋	牛乳 ケチャップおにぎり 野菜のスープ
24	水	ぶどうジュース 菓子	米粉ロールパン ハンバーグ カラフル炒め 人参スープ	あおのりじゃこおにぎり 豚肉と野菜のスープ
25	木	牛乳 菓子	ごはん 魚の塩焼き やさいサラダ みそ汁	牛乳 トマトのお粥 野菜のスープ
26	金	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉と人参の炒め物 酢の物 すまし汁	牛乳 冷麦 人参の甘煮
27	土	牛乳 菓子	にんじんごはん みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド 鶏肉と野菜のスープ
29	月	牛乳 菓子	軟飯 肉豆腐 ゆかりあえ すまし汁	牛乳 チーズトースト 豚肉と野菜のスープ
30	火	牛乳 菓子	軟飯 鶏肉のパン粉焼き しゃきしゃき野菜サラダ トマトスープ	牛乳 枝豆ごはん 豚肉と野菜のスープ
31	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン ヘルシーミートローフ 和風ハムサラダ とうがんスープ	牛乳 チーズおにぎり 豚肉と野菜のスープ

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

そうめんには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。



令和元年 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
1	月	全粥 肉豆腐 みぞれだいこん すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
2	火	全粥 魚の甘辛煮 のりあえ たぬき汁	カップケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
3	水	全粥 夏野菜のスープ煮 フレンチサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
4	木	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	鶏がゆ 野菜のスープ ミルク
5	金	【誕生日会】キャロットリゾット 鶏肉と人参の甘煮 大根サラダ ソーメン汁	人参がゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
8	月	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
9	火	冷麦柔らか煮 マッシュポテト ミニトマト	トマトリゾット 野菜のスープ ミルク
10	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグの崩し煮 ほうれん草と人参のリテー 人参スー	じゃこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
11	木	全粥 魚の照り焼き キャベツのお浸し みそ汁	トマトのお粥 野菜のスープ ミルク
12	金	全粥 鶏肉と人参の炒め煮 酢の物 すまし汁	じゃこがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
13	土	人参がゆ みそ汁 果物	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	火	全粥 魚の甘辛煮 のりあえ たぬき汁	カップケーキ牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
17	水	全粥 夏野菜のスープ煮 フレンチサラダ	かぼちゃがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
18	木	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	そぼろがゆ 野菜のスープ ミルク
19	金	全粥 茄子の味噌煮 キャベツの柔らか煮 すまし汁	なすのおじや 野菜のスープ ミルク
20	土	冷麦柔らか煮 トマト	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
22	月	たまごぞうすい スティック野菜 みそ汁	食パン牛乳浸し 鶏肉と野菜のポトフ ミルク
23	火	冷麦柔らか煮 マッシュポテト ミニトマト	トマトリゾット 野菜のスープ ミルク
24	水	米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグ崩し煮 ほうれん草と人参のリテー 人参スー	じゃこがゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
25	木	全粥 魚の照り焼き キャベツのお浸し みそ汁	トマトのお粥 野菜のスープ ミルク
26	金	全粥 鶏肉と人参の炒め煮 酢の物 すまし汁	冷麦柔らか煮 人参の甘煮 ミルク
27	土	人参がゆ みそ汁 果物	パンがゆ 鶏肉と野菜のスープ ミルク
29	月	全粥 肉豆腐 みぞれだいこん すまし汁	食パン牛乳浸し 豚肉と野菜のスープ ミルク
30	火	全粥 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃき野菜サラダ トマトスープ	枝豆がゆ 豚肉と野菜のスープ ミルク
31	水	米粉ロールパン牛乳浸し ミートローフ崩し煮 和風サラダ とうがんスープ	おかかがゆ 豚肉と野菜のスープ 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？



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お願いいたします。



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でしょうか。

