

# 7月分給食予定献立表

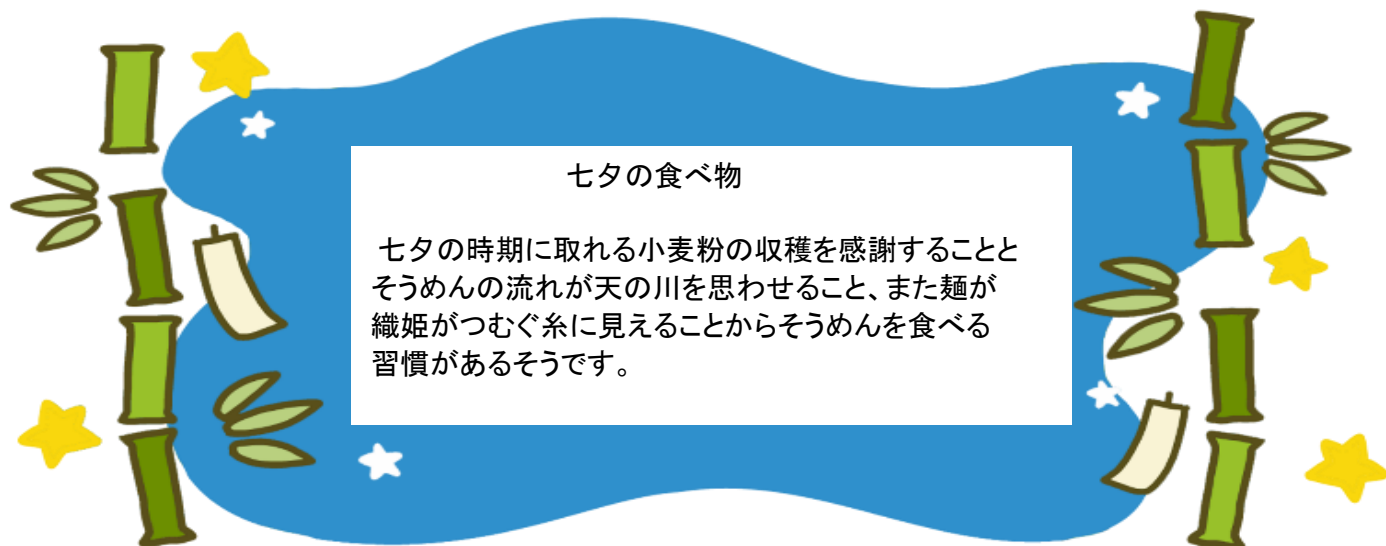
5年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮 おくらの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
2	日				
3	月	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 卵スープ グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳
4	火	ゼリー	パン	ハムカツ 夏野菜スープ パナナ 牛乳	ごはんピザ お茶
5	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	きなこトースト 牛乳
6	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ すいか	五平もち お茶
7	金	ジュース	ごはん	七夕ちらし そうめん汁 メロン	お星さまゼリー
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
9	日				
10	月	せんべい	ごはん	厚揚げの卵とじ のり汁 グレープフルーツ	クロワッサン 牛乳
11	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き ミネストローネスープ パナナ 牛乳	鮭のりごはん お茶
12	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
13	木	ヨーグルト	うどん	あじの甘酢漬け ブロッコリーのごま和え すいか	ラスク パナナ 牛乳
14	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー チーズサラダ メロン	ずんだだんご 牛乳
15	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
16	日				
17	月			<b>海の日</b>	
18	火	ゼリー	ごはん	えびのケチャップ煮 卵スープ パナナ	スイートパンプキン 牛乳
19	水	せんべい	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	揚げパン 牛乳
20	木	ヨーグルト	うどん	かきたまうどん ツナサラダ すいか	ドライカレー お茶
21	金	ジュース	ごはん	マーボーなす おくらのすまし汁 メロン	カステラ 牛乳
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	煮魚(まぐろ) 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
23	日				
24	月	せんべい	ごはん	厚揚げの卵とじ のり汁 グレープフルーツ	茹でとうもろこし 牛乳
25	火	ゼリー	パン	鶏肉のかりかり焼き ミネストローネスープ パナナ 牛乳	サワーライス お茶
26	水	せんべい	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 オレンジ	メロンパン 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん	あじの甘酢漬け ブロッコリーのごま和え すいか	おかかおにぎり お茶
28	金	ジュース	ごはん	夏野菜カレー チーズサラダ メロン	オレンジケーキ 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
30	日				
31	月	せんべい	ごはん	鮭のしそ焼き わかめの味噌汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	578	20.8	17.2	1.6
3才以上児	603	22.0	18.4	1.8

## 食育活動

- 12日 ジャムサンドパン作り      アンドロメダ座組  
 21日 きゅうり漬け作り      カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)  
 31日 きゅうり漬け作り      ベガサス・オリオン座組



### 七夕の食べ物

七夕の時期に取れる小麦粉の収穫を感謝することと、そうめんの流れが天の川を思わせること、また麺が織姫がつむぐ糸に見えることからそうめんを食べる習慣があるそうです。