



7月の予定献立表



令和6年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (チームこいぬ こぐまのみ)	午後のおやつ	栄養価	
					以上児 未満児 カロリー	栄養価 蛋白質
1	月	カボチャのグラタン・トマトときゅうりのサラダ・ポテトスープ・オレンジ	ゼリー	麦茶・みたらし団子	338Kcal 447Kcal	10.8g 12.9g
2	火	ユーリンチー・春雨サラダ・ニラ玉汁・キウイ	すいか	牛乳・アーモンドトースト	502Kcal 573Kcal	19.4g 19.0g
3	水	赤魚のピカタ・すき昆布の中華風煮・なすと油揚げのみそ汁・メロン	プリン	ココアミルク・ビスケット	467Kcal 588Kcal	24.3g 22.7g
4	木	オクラのかき揚げ・スタミナ納豆和・白菜と豆腐のみそ汁・パイ	麦茶・チーズボール	牛乳・ピザまん	491Kcal 514Kcal	23.7g 20.0g
5	金	☆☆お誕生会メニュー☆☆	ミルミル	アイス・せんべい		
6	土	わかめラーメン・たたききゅうり・バナナ		牛乳・ドーナツ	445Kcal 367Kcal	14.9g 12.7g
8	月	鶏肉とパプリカの甘辛炒め・マカロニサラダ・大根と油揚げのみそ汁・キウイ	ゼリー	牛乳・インドサモサ	359Kcal 458Kcal	21.4g 19.9g
9	火	肉じゃが・小松菜サラダ・キャベツのかきたま汁・ヨーグルト	バナナ	麦茶・とうもろこし	306Kcal 426Kcal	15.5g 15.5g
10	水	鮭フライ・夏野菜のミートグラタン・じゃが芋とニラのみそ汁・パイ	ココアミルク	キウイ寒天・せんべい	471Kcal 555Kcal	23.6g 23.4g
11	木	豚肉のみそ漬・キャベツのナムル・人参と玉ねぎのスープ・みかん	プリン	牛乳・豆乳ブラウニー	488Kcal 632Kcal	20.0g 20.0g
12	金	ガバオライス・ガーリック枝豆・オニオンスープ・バナナ	牛乳	すいか	424Kcal 397Kcal	17.8g 17.3g
13	土	肉うどん・おいなりさん・ゼリー		スポロン・せんべい	706Kcal 539Kcal	22.8g 17.0g
15	月	***🌊海の日🌊***				
16	火	鶏肉の唐揚げ・ポテトサラダ・白菜と豆腐のみそ汁・バナナ	ヨーグルト	牛乳・ミニクリームぱん	668Kcal 738Kcal	22.3g 23.6g
17	水	カジキのカレームニエル・キャベツとわかめのレモン酢・白菜と肉団子のスープ・キウイ	牛乳	フルーツあんみつ	413Kcal 504Kcal	17.8g 19.0g
18	木	高野豆腐の肉詰め・れんこんのカレー炒・カブと油揚げのみそ汁・ヨーグルト	バナナ	ココアミルク・さつま芋チップス	464Kcal 549Kcal	21.3g 20.2g
19	金	ジャージャー麺・トマトとブロッコリーのサラダ・わかめスープ・メロン	ゼリー	牛乳・今川焼	621Kcal 510Kcal	26.9g 21.5g
20	土	卵サンド・ウィンナーのケチャップ炒め・野菜スープ・バナナ		牛乳・かりんとう	731Kcal 524Kcal	21.8g 15.3g
22	月	プルコギ・チョコレギサラダ・白菜スープ・グレープフルーツ	プリン	ココアミルク・ジャムバターサンド	422Kcal 569Kcal	20.1g 19.6g
23	火	鶏肉のマスタード焼・ポパイソテー・キャベツスープ・メロン	ジョア	牛乳・クッキー	515Kcal 597Kcal	19.4g 22.2g
24	水	うなぎちらし・金平ごぼう・ナスと油揚げのみそ汁・オレンジ	ココアミルク	たぬきうどん	391Kcal 491Kcal	19.6g 20.2g
25	木	トンカツ・わかめサラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・すいか	ヨーグルト	麦茶・ミルクもち	495Kcal 590Kcal	22.6g 23.3g
26	金	夏野菜のカレーライス・切干大根サラダ・卵スープ・ゼリー	牛乳	牛乳・ロールケーキ	501Kcal 285Kcal	14.9g 9.9g
27	土	おにぎり・漬物・ポイルウィンナー・わかめのみそ汁・グレープフルーツ				
29	月	松風焼き・ひじきサラダ・大根と豆腐のみそ汁・メロン	ゼリー	ココアミルク・バナナ蒸しパン	459Kcal 528Kcal	24.6g 21.9g
30	火	エビ入り卵焼き・おから炒り・キャベツと豆腐のみそ汁・すいか	ジョア	牛乳・カボチャボール	394Kcal 542Kcal	16.7g 21.8g
31	水	チンジャオロースー・しゅうまい・春雨スープ・オレンジ	ココアミルク	桃のフルフルゼリー・せんべい	326Kcal 424Kcal	12.4g 43.6g

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

金曜日・土曜日は完全給食なので3歳以上児さんにご飯の持参の必要はありません。

🌞暑い夏はやっぱり!🌞

夏といえば、カレーライス!!

給食で出している夏野菜のカレーライスには、疲労回復効果のある豚肉や、トマト・ピーマン・ナス・カボチャ等のたっぷりの夏野菜も入っています。(7/26(金)に提供予定です★)

食欲増進効果のあるカレー粉も使ったカレーライスで暑い夏を乗り切りましょうね♪



材料(こども1人分)

- 生ダラ 50g
- 塩コショウ 少々
- 卵 1/3個
- 粉チーズ 小さじ2
- 小麦粉 小さじ2
- ケチャップ 小さじ1
- サラダ油 適量

★お魚メニュータラのピカタ★



- ①タラに塩こしょうをしておく。
- ②①にまんべんなく小麦粉をまがし、卵を溶いて粉チーズを混ぜ、卵液を作る。
- ③フライパンに油をひき、中火で加熱して、②のタラを卵液にくぐらせ焼く。
- ④焼き面の卵が焼けたら、ひっくり返して、弱火にしてふたをして、蒸し焼きにする。
- ⑤焼きあがったら、ケチャップをかけて出来上がり♪

💡"ラクトアイス"って?💡

お店でたくさん売られているアイスですが、その中に"ラクトアイス"と表記されているものがあります。比較的安価ですが、乳脂肪が少ない分、多くの植物性油脂や添加物が多く含まれています。また、脂質も多くエネルギーも高い傾向もありますので、食べ過ぎには注意しましょう!

🌟🌟🌟冷たい飲みものとりすぎに注意!!!🌟🌟🌟

気温が高くなってくると、つい冷たい飲みものが欲しくなりますが、一度に飲みすぎると、食欲がなくなったり、消化不良を起こすこともあります。

また、清涼飲料水やジュースには砂糖が多く含まれ、疲労感が増すこともありますので、飲みすぎには気を付けましょう。

6月から気温・湿度とも上がってきていますので、園に持ってきている水筒のお茶等多めに入れて下さるようお願いいたします。

