



7月の予定献立表



令和7年度

おおつちこども園

日付	曜日	献立名	午前のおやつ (未満児のみ)	午後のおやつ	以上児 栄養価 未満児 栄養価	
					エネルギー	たん白質
1	火	ユーリンチー・春雨サラダ・キャベツとベーコンのスープ・キウイ	すいか	牛乳・アーモンドトースト	488Kcal 561Kcal	18.8g 18.5g
2	水	サーモンのムニエル・豚肉とナスのみそ炒め・大根と油揚げのみそ汁・メロン	プリン	ココアミルク・さつま芋入蒸しパン	514Kcal 642Kcal	29.0g 26.5g
3	木	カボチャのかき揚げ・五目納豆・白菜と豆腐のみそ汁・パイ	牛乳	麦茶・肉まん	417Kcal 448Kcal	17.4g 16.9g
4	金	夏野菜カレー・福神漬・卵焼き・わかめスープ・ゼリー	バナナ	牛乳・まるごとバナナ	561Kcal 403Kcal	17.3g 13.1g
5	土	***七夕キラキラ会***				
7	月	星形ハンバーグ・チリコンカン・レタス・七夕そうめん汁・プリン	オレンジ	牛乳・ドーナツ	523Kcal 605Kcal	20.0g 20.4g
8	火	卵とほうれん草のグラタン・スパゲッティサラダ・大根と油揚げのみそ汁・メロン	牛乳	ミルージュ・クッキー	517Kcal 576Kcal	13.8g 15.9g
9	水	さくさくタラフライ・水菜とひじきのサラダ・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	411Kcal 509Kcal	15.5g 16.8g
10	木	★オクラの肉巻・キャベツのナムル・人参と玉ねぎのスープ・グレープフルーツ	ジョア	牛乳・豆乳ブラウニー	453Kcal 546Kcal	17.9g 21.0g
11	金	ガパオライス・ガーリック枝豆・オニオンスープ・バナナ	ヨーグルト	すいか	424Kcal 416Kcal	17.8g 17.4g
12	土	わかめうどん・おいなりさん・ゼリー		牛乳・ミニクリームパン	738Kcal 575Kcal	22.2g 17.3g
14	月	プルコギ・チョレギサラダ・卵スープ・パイ	ミルミル	牛乳・ジャムバターサンド	375Kcal 519Kcal	15.1g 18.2g
15	火	タンドリーチキン・ポテトサラダ・大根と豆腐のみそ汁・バナナ	ココアミルク	麦茶・揚げたこ焼き	550Kcal 608Kcal	11.4g 13.3g
16	水	かじきのカレー・ムニエル・わかめサラダ・肉団子スープ・キウイ	牛乳	ジョア・マフィン	441Kcal 534Kcal	23.2g 24.2g
17	木	高野豆腐の肉詰・れんこんのカレー炒・カブと油揚げのみそ汁・ゼリー	バナナ	牛乳・クッキー	482Kcal 542Kcal	15.6g 15.5g
18	金	***お誕生会メニュー***	ココア豆乳	キラキラフルーツポンチ		
19	土	チャーハン・卵のうまいやつ♡・わかめスープ・グレープフルーツ		牛乳・ドーナツ	439Kcal 374Kcal	15.8g 14.6g
21	月	***海の日***				
22	火	鶏肉のマスタード焼・ポパイソテー・ポテトスープ・メロン	ジョア	ココアミルク・お麴ラスク	535Kcal 626Kcal	23.9g 25.3g
23	水	サバのみそ煮・金平ごぼう・ナスと油揚げのみそ汁・オレンジ	プリン	牛乳・ビスケット	428Kcal 470Kcal	20.8g 18.8g
24	木	ヒレカツ・小松菜サラダ・じゃが芋と小松菜のみそ汁・豆乳プリン	ココアミルク	トロピカルジュース	447Kcal 546Kcal	16.2g 17.3g
25	金	中華ざる・シャキシャキサラダ・すいか	麦茶・チーズ	牛乳・ロールケーキ	403Kcal 357Kcal	14.4g 12.0g
26	土	サンドイッチ・牛乳・ゼリー・みかん		スポロン・クッキー	573Kcal 446Kcal	13.9g 11.3g
28	月	松風焼き・ひじきサラダ・カブと油揚げのみそ汁・メロン	ヨーグルト	牛乳・ホットケーキ	463Kcal 551Kcal	20.5g 21.6g
29	火	ツナ入り卵焼き・おから炒り・キャベツと豆腐のみそ汁・すいか	ジョア	ネバネバ冷やしうどん	386Kcal 484Kcal	19.8g 21.9g
30	水	チンジャオロースー・しゅうまい・春雨スープ・バナナ	ココアミルク	桃のフルフルゼリー・せんべい	425Kcal 514Kcal	16.2g 17.3g
31	木	エビフライ・トマトときゅうりのサラダ・ニラ玉スープ・オレンジ	プリン	牛乳・たいやき	392Kcal 554Kcal	14.6g 15.8g

※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歳以上児さんは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！！

園の給食で提供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。(7/4(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♪



★6月お誕生会メニュー★

- ・カエルハンバーガー
- ・マセドアンサラダ
- ・卵スープ
- ・ぶどう
- ・あじさいゼリー

でした★梅雨をイメージしたメニューを提供しました



冷たい飲みもののとりすぎに注意！！

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減少したり、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糖類が多く含まれ、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・湿度ともに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。

