7月の献立

令和2年7月分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
主菜 副菜 汁物			白身魚のピカタ チンゲン菜のソテー バナナ もやし・油揚	豚肉の味噌漬け焼き 五目豆 ほうれん草・卵	チキンカレー 大根サラダ オレンジ	味噌ラーメン バナナ
1～2歳児 主食・追加副食			ごはん	ごはん	チキンカレー	味噌ラーメン
1～2歳児 午前のおやつ			ビスケット	バナナ	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ			チーズ蒸しパン	マシュマロサンド	きなこトースト	クッキー
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
主菜 副菜 汁物	キッシュ風オムレツ ブロッコリーお浸し のり佃煮 豆腐・わかめ	焼き餃子 ふきの炒め物 小松菜・油揚	鮭焼き魚 胡瓜のたたき バナナ たぬき汁	すき焼き風煮 南瓜サラダ もやし・わかめ	コーンシチュー 和風サラダ バナナ	ミートスパゲッティ たまごスープ ヨーグルト
1～2歳児 主食・追加副食	麦ごはん	ごはん	ごはん	麦ごはん	ロールパン	ミートスパゲッティ
1～2歳児 午前のおやつ	クラッカー	パイン缶	せんべい	チーズキャッチ	コーンフレーク	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	小倉ホットケーキ	クッキー・チーズ	あげいも	オレンジゼリー	麦茶・鶏ごぼうおにぎり	せんべい
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
主菜 副菜 汁物	ポークカレー ポパイサラダ バナナ	めんの日 冷やしラーメン フルーツポンチ	さんまの酢煮 ピーマン鶏味噌 バナナ 豆腐・なめこ	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根のツナ和え 高野豆腐・長ネギ	ポテトコロッケ ほうれん草のり和え 大根・わかめ	肉味噌うどん バナナ
1～2歳児 主食・追加副食	ポークカレー	冷やしラーメン	ごはん	麦ごはん	ごはん	肉味噌うどん
1～2歳児 午前のおやつ	コーン菓子	ビスケット	みかん缶	バナナ	卵ボーロ	ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	せんべい・チーズ	メロンパン	麦茶・胡瓜の味噌ネーズ	粉ふき芋	フルーツ盛り合わせ	せんべい
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
主菜 副菜 汁物	豚肉とナスのみそ炒め 二色和え そうめん汁	たらのカレーマヨネーズ焼き 春雨サラダ ほうれん草・えのき	お楽しみメニュー とり飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ プリン わかめ・油揚	海の日	スポーツの日	焼きそば わかめスープ ヨーグルト
1～2歳児 主食・追加副食	麦ごはん	麦ごはん	とり飯			焼きそば
1～2歳児 午前のおやつ	クラッカー	パイン缶	せんべい			ウエハース
1～5歳児 午後のおやつ	フレンチトースト	南瓜団子	パイ菓子			せんべい
	27日	28日	29日	30日	31日	
主菜 副菜 汁物	大豆とひじきの卵とじ ブロッコリー胡麻だれ和え 白菜・油揚	サバの蒲焼き風 スパゲティサラダ バナナ じゃが芋・長ネギ	豆腐ハンバーグ もやしナムル キャベツ	豚肉のカレー炒め バンサンスー 大根・わかめ	チキンのねぎソースかけ ごま人参 小松菜・しめじ・油揚	
1～2歳児 主食・追加副食	麦ごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん	ごはん	
1～2歳児 午前のおやつ	コーン菓子	チーズキャッチ	コーンフレーク	バナナ	卵ボーロ	
1～5歳児 午後のおやつ	スイートポテト	ウエハース	南瓜パイ	ぶどうゼリー	麦茶・ヨーグルト和え	

＊ おやつには牛乳又は麦茶がつきます

♪ ♫ ♪ ♫ 今月の予定献立 平均栄養価 ♫ ♪ ♫ ♪

	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1 ～ 2歳児	463 kcal	17.8 g	15.0 g	1.6 g
3 ～ 5歳児	542 kcal	20.9 g	16.9 g	1.8 g

☆1～2歳児 … 午前のおやつ＋昼食＋午後のおやつ

☆3～5歳児 … 昼食＋午後のおやつ

≪ 食育 ≫ 野菜作り

園では食育の一環として野菜作りをしています。育てている野菜は毎年変わりますが、種いもや野菜の苗や種をまいて水やりをしたり、雑草取りをしながら葉っぱや実が大きくなっていく様子を観察しています。時期がきたら子どもたちが収穫して給食で美味しくいただいています。

子どもたち自らお世話をして収穫に関わることで苦手な野菜にも興味を持つきっかけになっています。