

1月の予定献立表

月 火 水 木 金 土



午前 (未満児のみ)				1	牛乳、リッツ	2	牛乳、きなこ菓子	3	牛乳、ビスコ			
昼食					ごはん 小松菜のすまし汁 赤魚の味噌煮 ひじきとれんこんのマヨ和え		ごはん なすの味噌汁 おからのつくね煮 白菜のお浸し		ごはん さつまいものすまし汁 マーボーなす			
午後					お茶、フルーチェ		牛乳 ゆでとうもろこし		牛乳、パイ菓子			
午前 (未満児のみ)	5	牛乳、クッキー	6	牛乳、ウエハース	7	牛乳、白い風船	8	牛乳、リッツ	9	牛乳、きなこ菓子	10	牛乳、ビスコ
昼食		ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ		麦ごはん かきたま汁 とり天 春雨の中華和え		〈七夕・お誕生日会〉 七夕そうめん 白身魚の照り焼き 白菜のツナ和え バナナ		チキンカレー 小松菜のサラダ すいか		ごはん 豆腐の味噌汁 鮭のパン粉焼き 葉野菜のポン酢和え		中華あんかけ丼 野菜スープ バナナ
午後		牛乳 バームクーヘン		お茶、ヨーグルト せんべい		牛乳、七夕ゼリー		牛乳 きな粉クリームサンド		牛乳 ブルーベリーマフィン		牛乳、せんべい
午前 (未満児のみ)	12	牛乳、クッキー	13	牛乳、ウエハース	14	牛乳、白い風船	15	牛乳、リッツ	16	牛乳、きなこ菓子	17	牛乳、ビスコ
昼食		ごはん ほうれん草の味噌汁 魚の野菜あんかけ ゆでブロッコリー		ロールパン 野菜スープ ミートオムレツ ポテトサラダ		麦ごはん 豆腐の味噌汁 鶏肉のカレー焼き ゴマダレサラダ		ごはん ハムと白菜のスープ 味噌カツ(ノンフライ) かみかみサラダ		ごはん すまし汁 豚肉のごま炒め 白菜の和え物		ごはん かぼちゃの味噌汁 ジャージャン豆腐
午後		牛乳、きな粉マカロニ		お茶、菜飯おにぎり		牛乳、クラッカー 塩ゆで枝豆		牛乳、プッチンプリン		牛乳、フライドおさつ		牛乳、サブレ
午前 (未満児のみ)	19	牛乳、クッキー	20	牛乳、ウエハース	21	牛乳、白い風船	22		23		24	牛乳、ビスコ
昼食		〈世界の郷土料理〉 ごはん オクラのスープ タンドリーチキン サラダ・バラディ		野菜ラーメン ツナとじゃがいもの煮物 すいか		麦ごはん すまし汁 鯖の味噌ヨーグルト漬け ピーマンのツナ和え		海の日 🌊		スポーツの日 🏆		豚丼 コンソメスープ オレンジ
午後		牛乳、バスプーサ		お茶、ゆかりおにぎり		牛乳 いりこ・クッキー						牛乳、ビスケット
午前 (未満児のみ)	26	牛乳、クッキー	27	牛乳、ウエハース	28	牛乳、白い風船	29	牛乳、リッツ	30	牛乳、きなこ菓子	31	牛乳、ビスコ
昼食		ごはん 豆乳スープ 白身魚のピカタ コーンサラダ		食パン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ パイナップル		麦ごはん レタスと人参のスープ ささみチーズフライ トマトサラダ		ごはん 里芋の味噌汁 なすと豚肉の炒め物		ハヤシライス レタスサラダ みかんヨーグルト		おつきりこみうどん もやしの納豆和え バナナ
午後		牛乳 かぼちゃマフィン		お茶、鮭おにぎり		牛乳、サブレ		牛乳 チーズとコーンの蒸しパン		牛乳、ココアホットケーキ		牛乳、パイ菓子

献立平均給与栄養量

エネルギー	未満児 466kcal
	以上児 515kcal
たんぱく質	未満児 18.7g
	以上児 21.0g
脂質	未満児 16.3g
	以上児 16.7g



発行日：令和3年7月
作成者：野田

園の都合により献立を変更する場合がございます。

🍉 梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。

夏はまさに野菜の季節です。夏野菜は、水分が多く体を冷やしてくれる効果もありますので、積極的に摂って、夏バテにならないように気を付けて過ごしましょう。

☆七夕は、天の川に見立てた七夕そうめんと七夕ゼリーが給食のメニューです。

🗓️ 毎月 19 日は食育の日です。今月は世界の料理で、地域は「アフリカ・インドより西側」です。

「オクラスープ」のオクラの原産地はアフリカで「タンドリーチキン」はインドの料理です。

おやつ「バスブーサ」はアラビアの伝統的なケーキです→



給食だより



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

人気メニュー

混ぜてぬるだけ！ きな粉クリームサンド

材料（1人分）

パン…1枚
きな粉…4g
豆乳 or 牛乳…4g
砂糖…1.5g

所要時間
約5分

作り方

- ①きな粉、豆乳（牛乳）、砂糖を量って混ぜる
- ②パンを1/2に切る
- ③②のパンに①を塗る
- ④サンドして好みの大きさに切る

朝食にも、おやつにも、取り入れやすい給食の人気メニューです！

サンドした後に、型抜きで型を抜いたりして型抜きサンドにしてもお子さんが喜ぶと思います♪

お子さんと一緒に作っててください。

