

# 7月の献立表

令和5年 6月 27日(火) 北平田保育園

夏が旬の食材『かぼちゃ』						1日(土) わんわん広場
午前おやつ (未満児)						
昼食	かぼちゃは夏に収穫のピークを迎えます。夏のかぼちゃは水分が多く粘度があり、あっさりとした甘みが特徴です。煮物よりスープやプリンなどの料理に向いています。					おととと キャロットジュース
午後おやつ						お菓子 ジュース
栄養価						
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金) 七夕まつり祖父母の会	8日(土)
午前おやつ (未満児)	ばかうけせんべい・麦茶	バナナ	オレンジ	ヨーグルト	ぶどうジュース	
昼食	ささみフライ もやしのナムル みそ汁(キャベツ・豆腐) すいか	青椒肉絲 ビーフソテー 卵スープ (卵・小松菜・椎茸・人参) オレンジ	ウインナーの味噌炒め しょうゆフレンチ 冷製かぼちゃスープ バナナ	赤魚の甘辛揚げ すき昆布煮 みそ汁(じゃが芋・葱・しめじ) メロン	七夕そうめん ゼリーポンチ	麻婆豆腐 みそ汁(焼き麩) バナナ
午後おやつ	マリービスケット 牛乳	★カレークワッサン 牛乳	★メロンババロア	★梅おにぎり 麦茶	星たべよ 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価	E:357 P:17.2 F:12.7 食塩:1.6	E:366 P:18.6 F:18.7 食塩:2.1	E:468 P:12.8 F:18.4 食塩:2.2	E:534 P:22.8 F:16.6 食塩:2.3	E:405 P:14.0 F:15.7 食塩:2.7	E:325 P:15.7 F:18.1 食塩:1.4
	10日(月)	11日(火) スイミング	12日(水)	13日(木)	14日(金) サッカー	15日(土)
午前おやつ (未満児)	スティック野菜・麦茶	オレンジ	オレンジジュース	バナナ	ヨーグルト	
昼食	豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト みそ汁(なす・豆腐) バナナ	夏野菜のキーマカレー わかめサラダ 白ぶどうジュース メロン	ご飯 さばの西京焼き 切干大根煮 根菜汁 バナナ	筑前煮 ひじきサラダ チーズ納豆 みそ汁(キャベツ・えのき) オレンジ	蒸し鶏香味だれ お浸し みそ汁(もやし・厚揚げ) すいか	お弁当(給食センター) 野菜ジュース
午後おやつ	源氏パイ 牛乳	★コーンチヂミ 牛乳	★米粉パンのフレンチ トースト・麦茶	★かぼちゃ豆乳プリン	ぱりんこ りんごジュース	お菓子 牛乳
栄養価	E:429 P:17.6 F:19.1 食塩:2.1	E:503 P:22.3 F:22.7 食塩:3.2	E:387 P:20.2 F:18.1 食塩:2.0	E:405 P:16.5 F:14.1 食塩:1.5	E:316 P:17.9 F:15.4 食塩:1.8	
	17日(月)	18日(火)	19日(水) にこにこ広場	20日(木) 集金	21日(金)	22日(土) 夏まつり
午前おやつ (未満児)		かぼちゃの甘煮・麦茶	野菜ジュース	オレンジ	バナナ	
昼食	海の日 	冷しゃぶごまだれ ふりかけ すまし汁(えのき・焼き麩・豆腐) バナナ	三色そばろ井 五目きんぴら とうもろこし&トマト 冷やしうどん汁 すいか	鶏肉のマーマレード焼き オクラのおかか和え みそ汁(南瓜・薄揚げ) メロン	鶏肉のから揚げ 伴三絲 みそ汁(もやし・椎茸) すいか	
午後おやつ		チョイスビスケット 牛乳	★選択おやつ	★鯛めしおにぎり 麦茶	パナッパ	
栄養価		E:395 P:17.5 F:19.3 食塩:1.9		E:333 P:19.6 F:14.5 食塩:1.9	E:434 P:21.5 F:19.2 食塩:2.3	
	24日(月) リトミック	25日(火) バス代振替日	26日(水) 誕生会	27日(木)	28日(金) サッカー	29日(土)
午前おやつ (未満児)	粉ふき芋・麦茶	メロン	ヤクルト	おととと・麦茶	オレンジ	
昼食	八宝菜 ごまきゅうり 中華スープ(玉葱・わかめ) オレンジ	かぼちゃコロッケ 茹でキャベツ ふりかけ みそ汁(もやし・焼き麩) すいか	冷やし五目ラーメン プリンアラモード	鮭のムニエル コロコロサラダ コンソメスープ (玉葱・人参・小松菜・ベーコン) バナナ	照り焼きチキン ゆかり和え みそ汁(なす・厚揚げ) メロン	ハッシュドポーク ふりかけ キャロットジュース バナナ
午後おやつ	たべっ子どうぶつ 牛乳	★むきそば風	★ケーキ 麦茶	★ウインナーたこ焼き 牛乳	まがりせんべい ヤクルト	お菓子 牛乳
栄養価	E:397 P:17.2 F:13.7 食塩:1.9	E:444 P:16.1 F:19.0 食塩:2.2	E:389 P:18.7 F:16.6 食塩:1.9	E:418 P:15.4 F:10.9 食塩:1.7	E:362 P:20.2 F:13.6 食塩:2.3	E:343 P:15.0 F:18.1 食塩:1.4
	31日(月) 食育出前講座	※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。 ☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつ  :完全給食の日  :庄内浜の魚デー  :お魚の日 栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:食塩相当量				
午前おやつ (未満児)	ビスケット・麦茶					
昼食	肉じゃが ほうれん草の納豆和え みそ汁(キャベツ・薄揚げ) バナナ					
午後おやつ	バームクーヘン 牛乳					
栄養価	E:366 P:17.3 F:18.4 食塩:1.3					

7月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、さとう ふみやくんです!

