



7月予定献立表



＜令和3年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時のおやつ	3時おやつ
1	木	牛焼肉丼・キャベツのしらす和え・茹でとうもろこし・みそ汁・バナナ	芋けんぴ	パウンドケーキ
2	金	ご飯・コロッケ・ひじきサラダ・すまし汁・ヨーグルト	バナナチップ	チーズ入りチヂミ
3	土	肉うどん・小松菜のおかか和え・オレンジ	りんごクラッカー	
5	月	ご飯・味付けのり・さわらの照り焼き・きのこ和え・みそ汁・りんご	オレンジせんべい	生どら焼き
6	火	＜おにぎりパーティ＞おにぎり(ぞう・らいおん)ご飯(ひよこ～きりん)ポークチャップ・切り干し大根サラダ・卵スープ・バナナ	スティックパン	マカロニグラタン
7	水	＜七夕会＞七夕そうめん・鶏天・おくらとキャベツの納豆和え・すいか	食べる煮干し	七夕ゼリー
8	木	大豆入りわかめご飯・鮭の幽庵焼き風・ほうれん草のおひたし・みそ汁・りんご	バナナチップ	じゃが芋もち
9	金	＜収穫祭＞カレーライス・コールスロー・チーズ・ヨーグルト	かみかみ昆布せんべい	りんごのケーキ
10	土	ねぎ塩豚丼・みそ汁・オレンジ	りんごクラッカー	
12	月	コーンご飯・さばの塩焼き・もやし中華サラダ・みそ汁・バナナ	芋けんぴ	杏仁豆腐
13	火	バターロールパン・いちごジャム・ハンバーグ スティック野菜(きゅうり・人参)・スープ・オレンジ	食べる煮干し	納豆手巻き寿司
14	水	チキンクリームスパゲティ・海藻サラダ・粉ふき芋・りんご □	バナナせんべい	豆腐ドーナツ
15	木	ご飯・豚肉のしょうが焼き・ほうれん草とひじきの白和え・みそ汁・ゼリー	するめ	ふのラスク
16	金	＜誕生会＞ピラフ・エビフライ・夏野菜サラダ・ミネストローネ・すいか	バナナチップ	カットいちごケーキ
17	土	親子丼・みそ汁・オレンジ	りんごクラッカー	
19	月	ご飯・肉じゃが・キャベツのゆかり和え・みそ汁・ゼリー	かみかみ昆布せんべい	人参パンケーキ
20	火	きな粉ご飯・鮭のレモン蒸し・小松菜のごま和え・すまし汁・ヨーグルト	芋けんぴ	フレンチトースト
21	水	ご飯・ふりかけ・鶏チリ・ひじきの豆サラダ・スープ・バナナ	食べる煮干し	かき氷
22	木	＜海の日＞		
23	金	＜スポーツの日＞		
24	土	きつねうどん・ツナサラダ・オレンジ	りんごクラッカー	
26	月	ご飯・プルコギ・もやしのナムル・わかめスープ・りんご	バナナチップ	かわらせんべい
27	火	＜弁当の日＞	するめ	フライドポテト
28	水	＜ご当地グルメ・愛知＞ひつまぶし・塩だれチキン トマトときゅうりの青じそドレサラダ・すまし汁・オレンジ	かみかみ昆布せんべい	フルーツポンチ
29	木	冷やし中華・ゴーヤチャンプル・煮豆・すいか	芋けんぴ	鮭とチーズのおにぎり
30	金	ゆかりご飯・たらとひじきの栄養揚げ・ポテトサラダ・みそ汁・ヨーグルト ＜夏祭り・らいおん組＞	スティックパン	きな粉マカロニ
31	土	牛丼・すまし汁・オレンジ	りんごクラッカー	

夏場の食事のポイント

①ビタミンB1を含む食材を！

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。



②夏野菜をとりこんで！

旬の野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくて美味しい食材です。

安全で美味しい給食作り



6月の誕生会のケーキは、アメリカンチェリーのケーキでした。
アメリカンチェリーの種を取って、食べやすい大きさに切って子どもたちに提供しました。
ご家庭でも、食べ物の大きさや切り方にご配慮をよろしくお願いします。