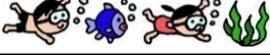




7月 献立表

献 第 4 号
令和6年6月25日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上 児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品
1	月	鶏ごぼうごはん 海苔酢あえ、夏野菜の味噌汁	鶏肉、人参、ごぼう、もやし、ほうれん草、ツナ なす、かぼちゃ、玉葱、豚肉	ヨーグルトあえ *	416	芋類
2	火	ごはん、鶏肉のオーロラソース ポイル野菜 青菜とコーンのスープ	鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム チンゲン菜、ベーコン、玉葱、じゃが芋	かみかみ昆布 お茶	481	豆・大豆製品
3	水	天の川そうめん、星コロケ ごまあえ、天の川ゼリー	そうめん、ハム、卵、きゅうり、オクラ、じゃが芋 玉葱、人参、グリーンピース、ほうれん草、もやし コーン	ブルーベリー ホイップサンド 牛乳 *	631	魚介類
4	木	玄米ごはん、すまし汁 豚肉とナスの味噌炒め	豚肉、なす、玉葱、ニラ、しらたき、なると わかめ、豆腐、長葱	しらすせんべい お茶 *	374	きのこ類
5	金	ネバネバ納豆ごはん おかかあえ、かぼちゃの味噌汁	納豆、オクラ、人参、ほうれん草、もやし、コーン かぼちゃ、玉葱、小松菜、油揚げ、しめじ	サブレ 牛乳	593	肉類
8	月	野沢菜チャーハン ごまナムル、ワンタンスープ	焼き豚、人参、野沢菜、コーン、もやし、きゅうり ほうれん草、ワンタン、豚肉、小松菜、白菜 メンマ	米菓（ぱりんこ） お茶	393	卵
9	火	ごはん、生揚げのトマトソース コンソメスープ	厚揚げ、ウインナー、玉葱、ピーマン、ベーコン キャベツ、人参、小松菜、しめじ、長葱、じゃが芋	パウムクーヘン スキムミルク	489	海藻類
10	水	 遠 足 (お弁当を持参して下さい) 				
11	木	玄米ごはん、鮭のつけ焼き おひたし、どさんこ汁	鮭、長葱、ほうれん草、もやし、人参、コーン 豚肉、キャベツ、わかめ、玉葱	コーン蒸しパン スキムミルク*	421	乳・乳製品
12	金	シーフードカレー、海藻サラダ チーズ、お茶	海鮮ミックス、じゃが芋、玉葱、グリーンピース わかめ、ツナ、キャベツ、きゅうり、人参	ヨーグルト	438	きのこ類
15	月	 海の日 				
16	火	ごはん、さんまのおかか煮 ゆかりあえ、しめじ汁	さんま、キャベツ、きゅうり、もやし、しめじ 人参、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	枝豆 お茶	434	卵
17	水	ナスのミートソーススパゲティ チーズコーンサラダ わかめスープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、なす、玉葱、人参 マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン きゅうり、チーズ、わかめ、豆腐、長葱	ていつなトースト 牛乳 *	547	果物
18	木	玄米ごはん、鶏肉の中華風マリネ きのこ野菜のスープ	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、たけのこ なめこ、えのきたけ、小松菜	バナナ	461	豆・大豆製品
19	金	タコライス マカロニサラダ、もずくスープ	豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、チーズ、コーン マカロニ、人参、きゅうり、キャベツ、ハム もずく、長葱、卵	ムースゼリー*	605	魚介類
22	月	ごはん、チキンナゲット さっぱりサラダ、トマトシチュー	鶏肉、もやし、きゅうり、コーン、アラスカ ベーコン、トマト、海鮮ミックス、人参、玉葱 じゃが芋	スイカ	470	きのこ類
23	火	枝豆ごはん 野菜のごま酢あえ 夏野菜のっぺい汁	枝豆、もやし、きゅうり、コーン、人参、油揚げ ほうれん草、夕顔、かまぼこ、オクラ、ホタテ 豆腐、えのきたけ	アイスクリーム	465	肉類
24	水	冷やし中華 じゃがチーズ、冷凍パイ	中華麺、きゅうり、ハム、かまぼこ、卵、じゃが芋 玉葱、ベーコン、チーズ	ドーナッツ スキムミルク	631	緑黄色野菜
25	木	玄米ごはん、麻婆ナス 野菜の香味あえ、お茶	なす、干し椎茸、長葱、人参、豚挽肉、ニラ もやし、ほうれん草、卵、しらす干し	マシュマロおこし 牛乳 *	510	芋類
26	金	切干大根ピビンバ、春雨スープ わかめとツナのあえもの	豚挽肉、切干大根、もやし、きゅうり、人参、ツナ わかめ、きゅうり、キャベツ、春雨、ニラ、長葱	野菜かりんどう 牛乳	481	豆・大豆製品
29	月	ベジタブルピラフ、お茶 ごまネースあえ、チリコンカン	人参、玉葱、ピーマン、コーン、ベーコン、ひじき キャベツ、きゅうり、大豆、鶏挽肉、じゃが芋 ピーマン、セロリ	とうもろこし お茶	454	果物
30	火	ごはん、車麩の揚げ煮 ほうれん草のあえもの、豆腐汁	車麩、ほうれん草、もやし、人参、コーン、豆腐 長葱、わかめ	ゴーフレット スキムミルク	442	魚介類
31	水	イタリアン風焼きそば ツナサラダ、かきたまスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、人参、玉葱、コーン ツナ、きゅうり、卵、小松菜、豆腐、長葱	うめちりおにぎり お茶 *	591	海藻類

*誕生会のおやつにつきましては、次の日にずらして提供いたします。

*マークは手作りおやつの日です。



夏野菜をたべよう

暑い夏がやってきます。夏野菜や果物には水分やカリウムが多く含まれているため、汗で出た体の水分を補い、体を冷やしてくれる効果や、カリウムに含まれる利尿作用により、体の余分な熱を逃がす働きがあります。夏野菜や果物を食べ、元気に夏を乗り切りましょう！
～旬の食材～

枝豆、オクラ、ナス、とうもろこし、ゴーヤ、トマト、きゅうり、かぼちゃ、スイカ、桃、さくらんぼ、メロン