

日	曜	午前おやつ (未満児)	主 食	屋 食	午後おやつ
1	火	パイ菓子 牛乳	ご飯	厚揚げのスキヤキ のりっこりー グレープフルーツ 麦茶	★豆乳ココアもち (以)牛乳(未)麦茶
2	水	クラッカー 牛乳	ご飯	カレイの梅みそ焼き かぼちゃ甘煮 野菜ビビンバ すいか 麦茶	クリームパン (以)牛乳(未)麦茶
3	木	ぶどうジュース	焼きそば	夏祭りごっこメニュー 鶏肉の焼き鳥風 茹でとうもろこし カラフルチョコバナナ 麦茶	★フライドポテト (以)牛乳(未)麦茶
4	金	カルシウムせん 牛乳	ご飯	豆腐入りみそ卵焼き マーボー春雨 オレンジ 麦茶	★ぼうしパン (以)牛乳(未)麦茶
5	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	サーモンのポテサラ焼き トマト 人参きんぴら かぼちゃのみそ汁 パナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 野菜ジュース
6	日				
7	月	パイ菓子 麦茶	パン	七夕メニュー カレイのムニエル ナポリタン コーンチャウダー 天の川ゼリー 麦茶	★七夕そうめん 乳酸菌飲料
8	火	クラッカー 牛乳	ご飯	世界の料理をたべよう ～台湾～ ルーローハン チャオミーフェン 空心菜と冬瓜のスープ アイス 麦茶	★オンライソー (以)牛乳(未)麦茶
9	水	ビスケット 牛乳	納豆 ご飯	厚揚げのみそ炒め きゅうり変漬け すいか 麦茶	★チーズプディング (以)牛乳(未)麦茶
10	木	塩せんべい 牛乳	ご飯	タラの韓国焼き かぼちゃ甘煮 豆腐チャンプルー パナナ 麦茶	ロールケーキ (以)牛乳(未)麦茶
11	金	揚げせんべい 牛乳	ご飯	ほうれん草のツナキッシュ 鶏塩ビーフン グレープフルーツ 麦茶	ごまあんパン (以)牛乳(未)麦茶
12	土	カルシウムせん 牛乳	ご飯	ブリの利久焼き トマト 煮っころがし なめこ汁 パナナ 麦茶	揚げせんべい パイ菓子 豆乳ココア
13	日				
14	月	パイ菓子 麦茶	パン	野菜たっぷりチキンハヤシ うまっこりー オレンジ 麦茶	★夕焼けご飯 麦茶
15	火	甘辛せんべい 牛乳	わかめ うどん	サーモンのパン粉焼き じゃが芋のみそソテー グレープフルーツ 麦茶	みそパン (以)牛乳(未)麦茶
16	水	カルシウムせん 牛乳	ご飯	厚揚げのそぼろあん かぼちゃ甘煮 茹でとうもろこし パナナ 麦茶	★大学芋 (以)牛乳(未)麦茶
17	木	りんごジュース	とうもろこし ご飯	お誕生会お祝いメニュー カレイの蒲焼き ビーフンソテー 夏野菜の豚汁 すいか 麦茶	ブルーベリータルト 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
18	金	クラッカー 牛乳	ふりかけ ご飯	チキンバーベキュー ポテト すき昆布煮 パナナ 野菜ジュース	★ココアフレンチトースト (以)牛乳(未)麦茶
19	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	和風オムレツ トマト ほうれん草のソテー かぼちゃのみそ汁 オレンジ 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 野菜ジュース
20	日				
21	月			海の日	
22	火	クラッカー 牛乳	ゆかり おにぎり△	サーモンの洋風焼き 炒り豆腐 じゃが芋のみそ汁 オレンジ 麦茶	★セサミスコーン (以)牛乳(未)麦茶
23	水	パイ菓子 麦茶	パン	鶏肉のピザ焼き マッシュポテト コーンスープ パナナ 麦茶	★ツナご飯 麦茶
24	木	揚げせんべい 牛乳	納豆 ご飯	カレイのねぎみそ焼き かぼちゃ甘煮 のりきんぴら すいか 麦茶	あんパン (以)牛乳(未)麦茶
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯	厚揚げのあっさり炒め ポテトピザ グレープフルーツ 麦茶	★フレーククッキー (以)牛乳(未)麦茶
26	土	塩せんべい 牛乳	ご飯	スパニッシュオムレツ トマト ごまっこりー 青菜とわかめのみそ汁 パナナ 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 豆乳ココア
27	日				
28	月	醤油せんべい 牛乳	ご飯	サーモンのバターしょうゆ 五目豆 豆腐のみそ汁 すいか 麦茶	★茹でとうもろこし 塩せんべい 乳酸菌飲料
29	火	パイ菓子 麦茶	パン	厚揚げのミートソース しらすパゲッティ かぼちゃポタージュ オレンジ 麦茶	★和風長芋ご飯 麦茶
30	水	ビスケット 牛乳	ご飯	タラのマヨネーズ焼き ひじきとさつま芋の煮物 パナナ 麦茶	☆仙台あおば餃子 (以)牛乳(未)麦茶
31	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	大豆たっぷりキーマカレー もやし変漬け グレープフルーツ 麦茶	★野菜ドーナッツ (以)牛乳(未)麦茶

♪お知らせ♪

- ・★印は、手作りおやつです
- ・☆印は、宮城・東北の郷土料理です
- ・7/03(木) 夏祭りごっこ
- ・7/17(木) お誕生会

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	510	611
たんぱく質(g)	19.9	24.4
脂質(g)	15.0	18.2
食塩相当量(g)	1.3	1.6

※都合により献立を変更する場合があります。

【土用の丑の日について】

土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間のことです。特に夏の土用は猛暑に当たり、体調を崩しやすい時期です。さらに丑の日は災難を受けやすい日とされ、鰻・梅干し・瓜などの「う」のつく食べ物やナスや黒鯛など黒いものを食べるとよいと考えられていたようです。こども園では子ども達が食べやすいようにカレイで蒲焼きを作ります♪