

川内南アコールこども園



期間 令和8年 7月1日～ 令和8年 7月11日

日	曜日	行事 予定	献立表		おやつ		離乳食
					午前	午後	(後期食)
1	水		ご飯(8分づき米) 牛肉と野菜の塩こうじ炒め かぼちゃの含め煮	オクラの みそ汁	牛乳	ロールケーキ 牛乳	全がゆ 果物 牛肉と野菜の煮物 かぼちゃの煮物
2	木		ご飯(8分づき米) 肉じゃが きゅうりちりめん	キャベツの みそ汁	牛乳	◇豆乳寒の黒みつけ 茶	全がゆ 肉じゃが風 きゅうりちりめん
3	金		ご飯 魚のチーズ焼き 大豆と青菜のサラダ	なすの みそ汁	牛乳	◇アーモンドケーキ 牛乳	全がゆ 果物 魚の煮つけ 青菜の和え物
4	土		豚丼 野菜スープ		牛乳	菓子 牛乳	全がゆ マッシュポテト 野菜スープ
6	月		ご飯(8分づき米) 鶏肉のごま風味 バンサンスー	かぼちゃの みそ汁	牛乳	◇チーズクラッカー 牛乳	全がゆ 果物 鶏肉の煮物 きゅうりの和え物
7	火	セタ ランチ	セタ寿司(8分づき米) そうめんのすまし汁 すいか		牛乳	セタ星ものがたり (ゼリー)	全がゆ マッシュポテト 野菜スープ
8	水		ほうれん草のクリームパスタ イタリアンサラダ わかめスープ		牛乳	◇黒糖ちんすこう 茶	全がゆ 果物 野菜の煮物 野菜サラダ
9	木		ご飯(8分づき米) 魚の南蛮漬け ひじきとツナのサラダ	わかめの みそ汁	牛乳	◇きなこ揚げパン 牛乳	全がゆ 魚の煮つけ ひじきとツナのサラダ
10	金		ご飯(8分づき米) 洋風厚焼き卵 青菜とこんにゃくの和え物	油揚げの みそ汁	牛乳	◇抹茶ミルク蒸しパン 牛乳	全がゆ 果物 野菜の煮物 青菜の和え物
11	土		そばろ丼 わかめスープ		牛乳	菓子 牛乳	全がゆ マッシュポテト 野菜スープ
・ ◇のついているおやつは手作りおやつです。 ・ 午前のおやつは1,2歳児です。 ・ 行事予定は、給食に係る時のみ記載。 ・ 行事や食材購入、その他の理由による献立の変更はご了承下さい。 ・ 離乳食は、後期食のみを記載。 (前期食・中期食は、発達段階を考慮し、当日の食材を組み合わせて調理。)							

☆夏野菜について☆

旬の食べ物は、1年を通して1番栄養価が高く、その時期の体に必要な栄養素がたっぷり詰まっています。

～新鮮な野菜の見分け方～

- なす・・・へたに棘があり、皮は濃い紫色、ハリ・ツヤがあるもの。
- きゅうり・・・緑色が濃く、表面のイボが棘のようにとがっているもの。
- オクラ・・・緑色が濃く、産毛がしっかりあるもの。
- トマト・・・全体色が均一で皮にハリがあり、ずっしりと重く、へたやガクが濃い色で枯れていないもの。

