

献立予定表

令和8年7月 3歳以上児 3色分類 英国おひさま保育園

Table with 5 columns: 曜 (Day), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack), 3色分類 (3-color classification), and みどり(体の調子を整える) (Midoru - Adjusting body condition). Rows 1-31 contain daily meal plans with ingredients and preparation methods.

7月17日 沖縄県の郷土料理の紹介
☆フーチャンプルー・・・フーチャンプルーは、車麩をメインとした沖縄の炒め料理です。ゴーヤチャンプルーや豆腐チャンプルー同様、沖縄では定番の家庭料理として親しまれています。野菜をふんだんに使っており、メインのおかずにも最適な一品です。
☆ジュース・・・ジュースとは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」を意味し、豚肉、ニンジン、ひじき、かまぼこなどを豚のだし汁で炊き込むことで、濃厚な味わいを楽しむ料理です。家庭料理として日常的に食べられるだけでなく、祝い事や法事、旧盆などの行事食としても欠かせない存在です。

【7月の平均値（3～5歳児）】
※給食+おやつ
◇エネルギー：533kcal
◇たんぱく質：22.3g
◇脂質：17.7g
◇カルシウム：246g
◇塩分相当量：1.7g

献立作成者
調理師 飯塚 郁哉

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。
\*月に一回、お楽しみ給食があります。