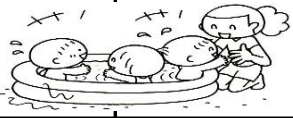




7月 予 定 献 立 表



日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
1（金）		ごはん/チキン南蛮 豆腐のスープ キウイ	揚	鶏肉 たまご 豆腐 いりこ	こめ/小麦粉 マヨネーズ 油 	きゅうり たまねぎ レタス トマト えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ キウイ	淡口醤油	牛乳 サブレ	スキムミルク ☆ぎょうざピザ
2（土）		  う ん ど う か い  							
4（月）		ロコモコ丼 青のりのすまし汁 オレンジ	焼	牛・豚ひき肉 パン粉 牛乳 卵 豆腐 青さのり いりこ かまぼこ	こめ 	玉ねぎ レタス えのき 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ オレンジ	濃口醤油 こしょう ソース ケチャップ 淡口醤油	牛乳 アスパラガス	スキムミルク バナナトースト
5（火）		ごはん/☆かじきと大豆の甘辛煮 春雨スープ バナナ	揚	かじき 大豆 油 たまご いりこ	こめ/かたくり粉 マヨネーズ 春雨	レタス トマト 人参 えのき しめじ 白菜 バナナ	淡口醤油 濃口醤油 みりん 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク スコーン
6（水）		ごはん/手作りぎょうざ わかめスープ りんご	焼	豚ひき肉 わかめ たまご いりこ	こめ/餃子の皮 ごま油 じゃが芋	キャベツ しいたけ にら レタス えのき 人参 玉ねぎ りんご	酢 濃口醤油 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク クレープ
7（木）		ごはん/お好み焼き 豆腐の味噌汁 パイナップル	焼	豚肉 むきエビ 卵 青のり粉 かつお節 豆腐 みそ いりこ	こめ/小麦粉 長いも マヨネーズ 油	キャベツ 人参 ピーマン えのき 白菜 しめじ こねぎ パイナップル	お好みソース	牛乳 クッキー	スキムミルク ヨーグルト マフィン
8（金）	誕生会	サラダ巻き・七夕そーめん 鶏肉のからあげ 星のソーダゼリー	揚	たまご ソーセージ/ロースハム たまご 鶏肉	こめ 三温糖 マヨネーズ 油/そうめん 三温糖 片栗粉 油 ゼリー	レタス きゅうり/オクラ 人参 にんにく	酢 めんつゆ 酒 淡口醤油	ビスコ	フルーツ ヨーグルト ◎クッキー
9（土）		ごはん/はんぺんのチーズフライ 豚汁 バナナ	揚	はんぺん たまご 粉 チーズ 豚肉 厚揚げ みそ	こめ/小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 里芋 こんにゃく	レタス トマト 人参 ごぼう 大根 こねぎ バナナ	こしょう ケチャップ	牛乳 サブレ	スキムミルク ◎せんべい
11（月）		ごはん/肉豆腐 きのこのスープ キウイ	煮	豚肉 豆腐 たまご いりこ 	こめ/三温糖	玉ねぎ レタス えのき しいたけ 玉ねぎ 人参 こねぎ キウイ	濃口醤油 こしょう ソース ケチャップ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク 揚げパン
12（火）		ハヤシライス リンゴのサラダ カルピス	煮	牛肉 カニカマ	こめ じゃが芋 油 マヨネーズ カルピス	玉ねぎ 人参 りんご きゅうり レタス コーン缶	ハヤシルウ	牛乳 バナナ	フルーツゼリー ◎クッキー
13（水）		ごはん/揚げ鶏のネギソースかけ ブロッコリーのツナサラダ キャベツのスープ/リンゴ	揚	鶏肉 ツナ 	こめ/ごま油 三温糖 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油 ベーコン	ねぎ ブロッコリー キャベツ えのき 人参/リンゴ	みりん 濃口醤油 淡口醤油 酢 コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク きなこマカロニ
14（木）	ピクニック保育	 愛 情 お に ぎ り day 							
15（金）	報恩の日	ごはん/ひじきと豆腐の煮物 わかめうどん オレンジ	煮	ひじき 豆腐 わかめ 油揚げ いりこ	こめ/しらたき 三温糖 うどん	人参 ピーマン 玉ねぎ オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	牛乳 ビスケット	ココアミルク メロンパントースト
16（土）		タコライス もやしのスープ フルーチェ	炒	牛・豚ひき肉 チーズ 牛乳	こめ フルーチェの素	玉ねぎ レタス トマト 人参 もやし えのき こねぎ	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ	牛乳 サブレ	スキムミルク ◎動物カステラ ボーロ

梅雨が明けましたね！いよいよ運動会本番です！当日の朝はしっかり朝ご飯を食べて登園してください☺
運動会が終わるとプールが始まります。プールは体力を消耗しますので、しっかりと睡眠・栄養とるように心がけましょう♪



 **食育活動・クッキング**
(👤マーク)
7月はさくらぐみ・すみれぐみです
○19日すみれぐみ(おはしの練習)
○22日さくらぐみ(ミルフィーユ)


(お知らせとお願い)
☆8日は誕生会です。
☆14日はピクニック保育・愛情おにぎりdayです。
おにぎりとおやつ準備をお願いします。
※3時のおやつ◎マークは市販のお菓子です。
※0才児の給食・おやつは離乳食の進み具合や月齢に応じて提供しています。
※☆マークはカミカミメニューです。
※👤マークは食育活動です。
※予定献立表は裏面に18日から30日までを記載してあります。
※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。





日	行事	献立名	おもな調理法	食 品 名				おやつ	
				からだをつくる	熱や力のもとになる	からだの調子を整える	調味料など	午前（未満児）	午後
18（月）	祝日	クッキングでお箸の使い方を練習します						海 の 日	
19（火）	クッキング（すみれ）	ごはん/鮭の竜田揚げ マカロニサラダ 豆腐の中華スープ/キウイ	揚	さけ ロースハム たまご 豆腐	こめ/三温糖 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ	しょうが きゅうり コーン レタス えのき 玉ねぎ 人参 こねぎ/キウイ	淡口醤油 みりん 中華だし	牛乳 せんべい	スキムミルク ホットドッグ
20（水）		ごはん/肉じゃが キャベツの味噌汁 バナナ	煮	牛肉 厚揚げ 油揚げ いりこ みそ	こめ/じゃが芋 しらたき 三温糖	人参 玉ねぎ えのき キャベツ 玉ねぎ こねぎ バナナ	淡口醤油 濃口醤油	牛乳 ビスケット	牛乳 ◎クッキー
21（木）	報恩の日	おにぎり/味噌ラーメン ごぼうのからあげ リンゴジュース	煮・揚	わかめご飯の素/豚ひき肉 鶏ガラ みそ	こめ/中華めん 三温糖 小麦粉 片栗粉 油 リンゴジュース	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ コーン ニンニク しょうが ごぼう しょうが	濃口醤油 酒	牛乳 ビスコ	フローズンヨーグルト ◎ビスケット
22（金）	クッキング（さくら）	ごはん/エビカツ ほうれん草スープ オレンジ	揚	むきエビ はんぺん 豆腐 たまご かまぼこ たまご いりこ	こめ/小麦粉 片栗粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ レタス トマト ほうれん草 えのき 人参 オレンジ	食塩 酒 淡口醤油	牛乳 せんべい	スキムミルク △ミルフィーユ
23（土）		夏野菜スタミナ丼 たまごスープ ゼリー	炒	豚肉 たまご	こめ ごま 三温糖 油 ゼリー	玉ねぎ なす 人参 ピーマン ン にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ コーン缶 こねぎ	みりん 濃口醤油 コンソメ	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎ベジたべる
25（月）		ごはん/鮭ときのこのグラタン コーンスープ バナナ	焼	鮭 牛乳 いりこ たまご	こめ/バター 小麦粉 じゃが芋	しめじ 玉ねぎ コーン缶 人参 玉ねぎ コーン・クリーム缶 バナナ	こしょう コンソメ 淡口醤油	牛乳 クッキー	スキムミルク マーブルケーキ
26（火）		パン/チリコンカンスパゲティ 中華スープ キウイ	炒	牛・豚ひき肉 大豆 かにかま たまご	パン/スパゲティ	にんにく 玉ねぎ ピーマン トマト 人参 玉ねぎ しめじ コーン缶 ねぎ もやし キウイ	ソース ケチャップ コンソメ 中華だし 淡口醤油	牛乳 せんべい	プリンアラモード
27（水）		ごはん/かに玉のオーブン焼き 春雨サラダ 豆腐の味噌汁/オレンジ	焼	たまご かにかま ロースハム 豆腐 いりこ みそ	こめ/マヨネーズ 春雨 三温糖	もやし にら きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ しめじ/オレンジ	淡口醤油 鶏ガラ 淡口醤油	牛乳 バナナ	スキムミルク サーターアングギー
28（木）		ごはん/コロッケ クリームスープ パイナップル	揚	豚ひき肉 たまご いりこ たまご	こめ/じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 人参 レタス トマト コーン・クリーム缶 えのき 玉ねぎ 人参 パイナップル	ケチャップ 淡口醤油	牛乳 ビスケット	スキムミルク ベビーカステラ
29（金）		牛肉とコーンのペッパーライス ジュリエヌスープ リンゴ	炒	牛肉	こめ バター ベーコン	コーン ねぎ キャベツ 人参 セロリ 水菜 りんご	ステーキソース コンソメ	牛乳 クッキー	スキムミルク ☆じゃこトースト
30（土）		ひつまぶし風ごはん 小松菜のみそ汁 バナナ	焼	鶏肉 のり いりこ 厚揚げ みそ	こめ	ねぎ こまつな 人参 玉ねぎ えのき バナナ	濃口醤油 酒 みりん	牛乳 ゼリー	スキムミルク ◎ビスケット

