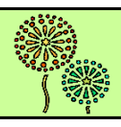
7月予定献立表　若葉保育園

今月の目標　「夏の暑さに負けない体づくりをしよう！」　令和５年度

日	曜日	９時おやつ	給　食	15時おやつ	エネルギーになるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	備　考
1	土	フルーチェ お茶	・焼うどん　・きゅうりの昆布和え ・味噌汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・油 うどん・おかし	豚肉・昆布 豆腐・みそ・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・ナス・りんご	
3	月	果物 牛乳	・キーマカレー　・マセドアンサラダ ・ゆで卵　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・じゃが芋 マヨネーズ・お菓子	豚肉・チーズ 卵・牛乳	人参・玉葱・ナス・トマト 胡瓜・りんご・バナナ	食育指導
4	火	スティック野菜 牛乳	・アジのがまだす揚げ　・ひじきのナムル ・味噌汁　・果物	チャーハン お茶	お米・砂糖・油 小麦粉・ごま	アジ・ひじき・油揚げ みそ・卵・牛乳	人参・パセリ・もやし 胡瓜・トマト・オレンジ	手作りおやつ
5	水	枝豆 お茶	・鶏肉のバーベキューソース　・かぼちゃサラダ ・小松菜と卵のスープ　・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖 マヨネーズ・お菓子	鶏肉・卵・ミルク	胡瓜・人参・南瓜・小松菜 玉葱・りんご・枝豆	
6	木	お菓子 お茶	・チリコンカン　・胡瓜とオクラのツナ和え ・わかめスープ　・果物	マカロニあべかわ 牛乳	お米・砂糖・油 マカロニ・お菓子	大豆・牛肉・ツナ わかめ・きな粉・牛乳	玉ねぎ・トマト・胡瓜 オクラ・コーン・バナナ	手作りおやつ
7	金	果物 牛乳	・七夕そうめん　・ポテトコロッケ ・キャベツサラダ　・果物	七夕ゼリー お茶	お米・砂糖・油・じゃが芋 マヨネーズ・素麺・ごま	ささみ・豚肉 卵・牛乳	胡瓜・トマト・オクラ キャベツ・人参・スイカ	★七夕★ 手作りおやつ
8	土		**わかば祭り**					
10	月	果物 牛乳	・親子丼　・わかめの中華和え ・かぼちゃの天ぷら　・果物	お菓子 ミルク	お米・砂糖・油 ごま・小麦粉・お菓子	鶏肉・かまぼこ・わかめ 卵・ツナ・ミルク・牛乳	玉葱・人参・胡瓜・トマト 南瓜・りんご・バナナ	
11	火	パン お茶	・鮭の南蛮漬け　・のり塩ポテト ・味噌汁　・果物	水ようかん お茶	お米・砂糖・油 小麦粉・じゃが芋・パン	鮭・のり・すり身 みそ・寒天・あんこ	胡瓜・トマト・人参 玉葱・オレンジ	手作りおやつ
12	水	スティック野菜 牛乳	・豆腐ハンバーグ　・カラフルきんぴら ・すまし汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖 パン粉・お菓子	豚肉・豆腐・卵 油揚げ・わかめ・牛乳	玉葱・ごぼう・人参 ピーマン・胡瓜・スイカ	
13	木	お菓子 お茶	・豚肉の甘酢炒め　・ひじきの胡麻和え ・中華風コーンスープ　・果物	バナナマフィン ミルク	お米・砂糖・油・ごま ホットケーキ粉・お菓子	豚肉・ひじき 卵・豆乳・ミルク	人参・玉葱・ピーマン トマト・オレンジ・バナナ	手作りおやつ
14	金	ゼリー お茶	・魚のおろし煮　・ポテトサラダ ・味噌汁　・納豆　・果物	おにぎり お茶	お米・砂糖・油・片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ	白身魚・納豆・油揚げ わかめ・みそ	大根・胡瓜・人参 トマト・椎茸・バナナ	手作りおやつ
15	土	果物 お茶	・ミートソーススパゲティー・キャベツの大豆サラダ ・かぼちゃスープ　・ふりかけ　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・スパゲティ マヨネーズ・お菓子	豚肉・大豆 のり・牛乳	玉葱・人参・トマト キャベツ・南瓜・りんご	
18	火	パン りんごジュース	・豆腐ナゲット　・トマトときゅうりのピクルス ・カレースープ　・果物	ごまサブレ ミルク	お米・砂糖・油・小麦粉 ごま・バター・パン	豆腐・豚肉 卵・ミルク	玉葱・人参・トマト 胡瓜・キャベツ・バナナ	手作りおやつ
19	水	お菓子 お茶	**愛情弁当の日**	アイスクリーム お茶				食育の日
20	木	果物 牛乳	・ツナじゃが　・ひじきのミルキーサラダ ・味噌汁　・納豆　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・じゃが芋 蒟蒻・マヨネーズ・菓子	ツナ・ひじき・スキム 納豆・油揚げ・みそ・牛乳	人参・玉葱・法蓮草 キャベツ・スイカ・もも	
21	金	スティック野菜 お茶	・アジのかば焼き風　・白和え ・すまし汁　・果物	ジャムサンド ミルク	お米・砂糖・油 片栗粉・ごま・パン	アジ・豆腐・ちくわ 油揚げ・みそ・わかめ	小松菜・人参・トマト 玉葱・オレンジ・胡瓜	手作りおやつ
22	土	お菓子 牛乳	・冷やし中華　・じゃが芋のそぼろ煮 ・とうもろこし　・果物	せんべい、いりこ 牛乳	お米・砂糖・じゃが芋 中華麺・お菓子	ささ身・豚肉・卵 いりこ・牛乳	胡瓜・トマト・もやし とうもろこし・りんご	
24	月	パン 牛乳	・トマトハヤシライス　・さつま芋とひじきのサラダ ・枝豆　・果物	フルーツヨーグルト お茶	お米・砂糖・さつま芋 バター・マヨネーズ・パン	豚肉・ひじき ヨーグルト・牛乳	玉葱・人参・トマト 胡瓜・りんご・バナナ	手作りおやつ
25	火	かみかみ昆布 牛乳	・鮭チーメンチ　・キャベツの梅和え ・豆乳チャウダー　・果物	お菓子 ミルク	お米・油・パン粉・マヨ バター・じゃが芋・お菓子	鮭・チーズ・豆乳 ミルク・昆布・牛乳	玉葱・キャベツ・人参 胡瓜・オレンジ	
26	水	果物 牛乳	・ツナ入り卵焼き　・切干大根の炒め煮 ・味噌汁　・果物	しらすごまおにぎり お茶	お米・砂糖 油・ごま	ツナ・卵・わかめ・みそ 油揚げ・しらす・牛乳	玉葱・人参・切干大根 椎茸・スイカ・小松菜	手作りおやつ
27	木	ゼリー お茶	・鶏の唐揚げ　・ごぼうサラダ ・ワンタンスープ　・ふりかけ　・果物	ピザトースト ミルク	お米・砂糖・油・片栗粉 マヨ・ワンタン・パン	鶏肉・ツナ・豚肉 のり・ベーコン・ミルク	牛蒡・胡瓜・人参・バナナ 小松菜・ピーマン・玉葱	手作りおやつ
28	金	果物 牛乳	・白身魚のトマトソースかけ　・青菜のいそ和え ・味噌汁　・果物	お菓子 牛乳	お米・砂糖・パン粉 マヨ・バター・お菓子	白身魚・のり・豆腐 みそ・牛乳	トマト・玉葱・小松菜 えのき・りんご・みかん	
29	土	お菓子 牛乳	・味噌ラーメン　・ひじきの煮物 ・きゅうりのナムル　・果物	アイスクリーム お茶	お米・砂糖 中華麺・お菓子	豚肉・みそ ひじき・アイス・牛乳	小松菜・人参・もやし 胡瓜・オレンジ	
31	月	いりこ お茶	・マーボーなす丼　・切干大根のごまマヨサラダ ・わかめとえのきのスープ　・果物	フライドポテト 牛乳	お米・砂糖・油・ごま マヨネーズ・じゃが芋	豚肉・みそ・ツナ・豆腐 わかめ・牛乳・いりこ	玉葱・人参・ナス・胡瓜 トマト・えのき・バナナ	手作りおやつ

7月３日(月)　食育指導
テーマ「衛生とマナー・歯と口の健康週間・水分補給」

7月７日(金)　七夕の集い・行事食
＊３・４・５歳児の家庭からのご飯は、おにぎりにして持たせて下さい。

7月８日(土)　わかば祭り親子の集い　※　給食はありません。

7月19日(水)　愛情弁当の日
＊お弁当のご用意をお願い致します。

マーカーで色が付いている食品はアレルギー除去食品を示しています。緑 たまご　青 乳製品

✿ご飯は冷ましてからフタをしましょう✿

・ご飯のあたたかい温度と蒸気による水分で、腐敗菌の活動が活発になります。
最悪の場合、食中毒の原因になってしまうこともありますので注意が必要です。

・熱いままフタをすると、気圧でフタが開かなくなることもありますので、冷めてからフタをするよう、ご協力お願い致します。