

# 7月行事・献立予定

令和5年度

ふたば保育所

| 日  | 曜 | 行事予定      | 献立予定   | おもな食材（おやつ、調味料、米は除く）  | 3歳未満児朝のおやつ     | 3時のおやつ               |
|----|---|-----------|--|--|----------------|----------------------|
| 1  | 土 |           |  |  | 牛乳 クラッカー       | りんごジュース サブレ          |
| 3  | 月 | 個人懇談      | 焼きそば<br>かみかみ和え<br>生揚げと玉ねぎの味噌汁 オレンジ                   | 中華麺 もやし 人参 キャベツ 豚肉 青のり<br>さきいか 切干大根 きゅうり 人参 ツナ ごま<br>生揚げ 玉ねぎ わかめ オレンジ          | 牛乳 ポーロ         | アイスクリーム<br>未満児 セリー   |
| 4  | 火 | 年長児交流会    | レバーのカレーフライ<br>野菜のドレッシングサラダ<br>なすの味噌汁 メロン             | 豚レバー 卵<br>きゅうり 人参 コーン レタス<br>なす 玉ねぎ 油揚げ メロン                                    | ヨーグルト          | 牛乳 ビスケット<br>フルーン     |
| 5  | 水 |           | 鶏肉のんにく醤油煮 添え菜<br>刻み昆布の煮物<br>かぼちゃとトマトのミルクスープ<br>パイン   | 鶏肉 玉ねぎ にんにく レタス<br>刻み昆布 人参 しいたけ こんにゃく 油揚げ いんげん<br>かぼちゃ トマト 玉ねぎ パター 牛乳 パイン      | 豆乳 塩せんべい       | 牛乳 パターサンド            |
| 6  | 木 |           | 鱈のカラフル焼き<br>オクラと納豆のおかか和え<br>きのこの味噌汁 パナナ              | たら ビーマン パプリカ<br>おくら 納豆<br>人参 えのき しめじ わかめ ねぎ パナナ                                | 牛乳<br>ポップコーン   | 牛乳<br>かみかみビスケット      |
| 7  | 金 | 七夕まつり     | いりどりソーメン<br>お星さまコロッケ<br>パプリカの味噌炒め すいか                | そうめん きゅうり 人参 もやし しいたけ 卵<br>じゃが芋 豚肉 鶏肉 玉ねぎ<br>赤黄パプリカ 豚肉 すいか                     | 牛乳<br>野菜かりんとう  | 天の川ゼリー<br>カルシウムウエハース |
| 8  | 土 |           |  |  | 牛乳 せんべい        | みかんジュース<br>あられ       |
| 10 | 月 | 交通安全の日    | ほうれん草とベーコンのスパゲティ<br>プロッコリーの梅おかか和え<br>にら玉スープ グレープフルーツ | スパゲティ 玉ねぎ ベーコン なす 人参 法蓮草 にんにく<br>プロッコリー 梅 かつお節<br>にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ        | 豆乳 ポーロ         | ブドウゼリー               |
| 11 | 火 | 身体測定      | 白身魚のマリネ<br>ごぼうのごま風味サラダ<br>キャベツの味噌汁 オレンジ              | 赤魚 玉ねぎ 人参<br>ごぼう きゅうり 大根 トマト いりごま かつお節<br>キャベツ えのき 油揚げ オレンジ                    | 牛乳 パナナ         | 牛乳<br>コーンマヨトースト      |
| 12 | 水 | プール指導(そう) | 鶏肉のから揚げ<br>マカロニサラダ<br>麩のすまし汁 パイン                     | 鶏肉 生姜 にんにく<br>マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン ツナ<br>玉ねぎ えのきたけ 人参 小松菜 麩 ねぎ パイン            | 牛乳 ビスケット       | 牛乳<br>フライドポテト        |
| 13 | 木 | 誕生会       | おめでとうランチ   | しらす 青菜 スパゲティ 豚肉 生姜<br>プロッコリー キャベツ 人参 ハム きゅうり<br>コーン すいか メロン みかん缶 パイン缶 桃缶       | 飲むヨーグルト        | プリンアラモード             |
| 14 | 金 | 歯磨き栄養指導   | 豚肉のソテー夏野菜ソースかけ<br>ゆでキャベツときゅうりのサラダ<br>豆腐の味噌汁 パナナ      | 豚肉 なす トマト ビーマン にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>豆腐 えのき わかめ パナナ                             | 牛乳<br>せんべい     | 牛乳<br>かみかみボン菓子       |
| 15 | 土 |           |  |  | 牛乳 ビスケット       | りんごジュース<br>クラッカー     |
| 18 | 火 | 避難訓練      | 冷やし中華<br>しゅうまい なすの煮物<br>お魚ふりかけ オレンジ                  | 中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま<br>豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ しいたけ 生姜 なす 豚肉<br>小魚 のり ごま オレンジ          | 牛乳 ポーロ         | 牛乳<br>シュガートースト       |
| 19 | 水 |           | なすのオペラ風<br>りっちゃんサラダ<br>もすくのすまし汁 すいか                  | 豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんにく トマト なす チーズ<br>きゅうり キャベツ トマト 人参 ハム コーン 刻み昆布 かつお節<br>もすく ねぎ 卵 すいか | 牛乳<br>サンドビスケット | フルフルデザート             |
| 20 | 木 | 食育の日      | ★鱈の揚げ漬け風<br>★キャベツの生姜和え<br>★もやしの味噌汁 パナナ               | 鱈<br>キャベツ きゅうり 人参<br>もやし 小松菜 人参 パナナ  | 牛乳 米菓子         | 牛乳<br>★わらび餅風ゼリー      |
| 21 | 金 |           | 揚げ餃子<br>レタスのドレッシングサラダ<br>ベーコンスープ パナナ                 | 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜<br>レタス きゅうり 人参 ツナ<br>玉ねぎ 人参 ベーコン にら パナナ                    | 牛乳 ソフトあられ      | 牛乳 かみかみ小魚            |
| 22 | 土 |           |  |  | 牛乳 ビスケット       | オレンジジュース<br>せんべい     |
| 24 | 月 |           | 彩りそうめん<br>チキンスティック<br>プロッコリーのおかか和え<br>オレンジ           | そうめん きゅうり 人参 もやし 卵 椎茸<br>鶏肉<br>プロッコリー 人参 かつお節 ひじき<br>オレンジ                      | 牛乳 クッキー        | 牛乳<br>かみかみせんべい       |
| 25 | 火 |           | 鮭のパン粉焼き<br>切干大根の煮物<br>モロヘイヤスープ メロン                   | 鮭 パセリ<br>切干大根 人参 いんげん 油揚げ<br>モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ ベーコン メロン                            | 牛乳<br>ソフトせんべい  | ホワイトボンチ              |
| 26 | 水 |           | 冷しゃぶ<br>たらこじゃが芋<br>卵とわかめの味噌汁 グレープフルーツ                | 豚肉 きゅうり レタス ビーマン トマト パプリカ<br>たらこ じゃが芋<br>卵 わかめ 人参 ねぎ グレープフルーツ                  | 牛乳 パナナ         | 焼きおにぎり               |
| 27 | 木 | ちびっこ夏祭り   | 夏祭りメニュー  | 油揚げ じゃがいも 鶏肉 生姜 スパゲティ 人参 玉ねぎ ビーマン<br>きゅうり 人参 たこ 青のり とうもろこし すいか                 | ジュース           | プリン                  |
| 28 | 金 | ちびっこ夏祭り   | 夏祭りメニュー  | 鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ビーマン<br>トマト きゅうり ハム<br>パイン                                 | ヨーグルト          | フルーツパフェ              |
| 29 | 土 |           |  |  | 牛乳 せんべい        | りんごジュース<br>ビスケット     |
| 31 | 月 |           | ラーメン<br>根菜の煮物<br>小魚の佃煮 オレンジ                          | 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ<br>大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん<br>小魚 ごま オレンジ                    | 牛乳 クラッカー       | 牛乳<br>サブレ            |

おめでとうランチ・・・おにぎり スパニター かりん揚げ ポイル野菜のドレッシングサラダ ゆでとうもろこし フルーツボンチ

夏祭りメニュー(7/27)・・・いなり寿司 唐揚げ ナポリタン たこ焼き フライドポテト スティック野菜 とうもろこし すいか

夏祭りメニュー(7/28)・・・トッピングカレー トマトときゅうりのサラダ パイン

食育の日のサンプル展示は1歳児です。1歳児の主食(ご飯)の量は70gです。

今月の果物は、グレープフルーツ・パナナ・メロン・パイン・すいか・オレンジを予定しています。

都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。