

# 7月行事・献立予定

令和5年度 こしき保育所

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	プール開き 安全指導週間	焼きそば かみかみ和え 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 切干大根 きゅうり 人参 ツナ ごま 生揚げ 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 シュガートースト
4	火	年長児交流会 身体測定(未満児) 岸中職場体験(7日まで)	豚肉のソテー夏野菜ソースがけ ゆでキャベツときゅうりのサラダ ベーコンスープ パナナ	豚肉 なす トマト ピーマン にんにく キャベツ きゅうり ベーコン 玉ねぎ 人参 には パナナ	豆乳 塩せんべい	牛乳 フライドポテト
5	水	身体測定(以上児)	鶏肉のんにく醤油煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃのスープ パイン	鶏肉 玉ねぎ にんにく 刻み昆布 人参 しいたけ こんにゃく 油揚げ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ パイン	牛乳 米菓子	牛乳 ビスケット
6	木		白身魚のマリネ ごぼうのごま風味サラダ キャベツの味噌汁 すいか	赤魚 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 大根 トマト いりごま かつお節 キャベツ えのき 油揚げ すいか	ヨーグルト	牛乳 コーンマヨトースト
7	金	七夕の集い 布団持ち帰り	そうめん お星さまコロッケ パプリカの味噌炒め オレンジ	そうめん オクラ 人参 じゃが芋 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ 豚肉 オレンジ	りんごジュース	天の川ゼリー 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 あられ
10	月		ほうれん草とベーコンのスパゲティ ブロッコリーの梅おかか和え にら玉スープ すいか	スパゲティ 玉ねぎ ベーコン なす 人参 ほうれん草 にんにく ブロッコリー 梅 かつお節 にら 玉ねぎ えのき 卵 すいか	豆乳 ポーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
11	火		レバーのカレーフライ 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 メロン	豚レバー 豆乳 きゅうり 人参 コーン レタス なす 玉ねぎ 油揚げ メロン	牛乳 パナナ	豆乳 かりんとう
12	水		たらのカラフル焼き オクラと納豆のおかか和え きのこの味噌汁 パイン	たら ピーマン パプリカ おくら 納豆 かつお節 えのき 人参 しめじ わかめ ねぎ パイン	オレンジゼリー	牛乳 マシュマロサンド
13	木	誕生会	おめでとらんち	しらす 青菜 スパゲティ 豚肉 生姜 ブロッコリー キャベツ 人参 ハム きゅうり コーン すいか	牛乳 米菓子	プリンアラモード
14	金	B&Gプール指導(そう) 布団持ち帰り	コーンフレークチキン ほうれん草のしらす和え コンソメスープ グレープフルーツ	鶏肉 コーンフレーク ほうれん草 もやし パプリカ しらす 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン グレープフルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 かみかみラスク
15	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
18	火	食育週間	ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 しめじ 鶏肉 いんげん 小魚 ごま オレンジ	牛乳 米菓子	フルフルデザート
19	水	食育の日	★鯖の揚げ漬け風 ★キャベツの生姜和え ★もやしの味噌汁 パナナ	鯖 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 人参 パナナ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 ★わらび餅風ゼリー
20	木	おはなしの森	なすのおべら風 りっちゃんサラダ 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 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 もすく ねぎ 卵 すいか	ヨーグルト	豆乳 塩せんべい
21	金	夏まつり 布団持ち帰り	野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ メロン	鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり ハム チーズ メロン	飲むヨーグルト	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 せんべい
24	月		冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 お魚ふりかけ パナナ	中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま 豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ しいたけ しゅうまいの皮 生姜 なす 豚肉 小魚 のり ごま パナナ	牛乳 クッキー	アイスクリーム
25	火	避難訓練	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく マカロニ キャベツ きゅうり 人参 コーン ツナ 麩 玉ねぎ えのきたけ 人参 小松菜 ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 バターサンド
26	水	学校ごっこ(そう)	冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 パイン	豚肉 きゅうり レタス ピーマン トマト パプリカ たらこ じゃが芋 卵 わかめ 人参 ねぎ パイン	牛乳 パナナ	ホワイトボンチ
27	木		揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 生姜 レタス きゅうり 人参 ツナ 豆腐 えのき わかめ オレンジ	牛乳 ソフトあられ	豆乳 カナッパ
28	金	布団持ち帰り	鮭の塩焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ メロン	鮭 切干大根 人参 いんげん 油揚げ モロヘイヤ 玉ねぎ しめじ ベーコン メロン	牛乳 クラッカー	牛乳 かみかみせんべい
29	土				牛乳 せんべい	りんごジュース ビスケット
31	月		彩りそうめん チキンスティック ブロッコリーのおかか和え パナナ	そうめん きゅうり 人参 もやし 卵 椎茸 鶏肉 ブロッコリー 人参 かつお節 ひじき パナナ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 サブレ

おめでとらんち・・・おにぎり スパソテー 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 すいか

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・バナナ・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。