



予定

7月11日(木) …七夕メニュー

七夕お楽しみメニューになります。
 昼食 お星さまそうめん
 鶏肉のから揚げ
 いんげんの天ぷら

7月17日(水) …誕生会

軽食がお祝いメニューです。
 すいかパンチ
 クッキー
 お茶

7月25日(水) …土用の丑の日

今年の土用の丑の日は、7月24日と8月5日です。
 軽食…ご当地おにぎり(うなぎ)
 (乳児:たら)

今月のフルーツ

メロン・デラウェア・スイカなど

	朝のおやつ	昼食	軽食		主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの
1月 29	南瓜 牛乳	御飯 野菜スープ ミートボール 粉ふき芋 ズッキーニとベーコンのソテー	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳 炒り子	昼 食 の 主 材 料	米 パン粉 砂糖 食パン 米油 じゃが芋	豚肉 ベーコン 煮干し	きゃべつ しめじ 人参 にんにく ブルーベリー 玉葱
2火 16 30	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) ぶりの竜田揚げ きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物	焼豚レタス チャーハン 牛乳		米 米油 砂糖 ごま油	ぶり 味噌 豆腐 卵 焼豚	ねぎ なめこ ごぼう 人参 きゅうり レタス わかめ
3水 17 31	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) ポテトコロッケ 人参の含め煮 いんげんのお浸し	冷麦 じゃこ天 牛乳		米 米油 砂糖 じゃが芋 冷麦 小麦粉 パン粉	豚肉 卵 しらす干し 味噌	玉葱 いんげん あさつき しいたけ 人参 わかめ
4木 18	ふかし芋 牛乳	シーフードカレーライス(乳児 ハヤシライス) コールスローサラダ ゆで卵(乳児:トマト) 牛乳(幼児)	みかんかん 野菜チップス 牛乳		米 米油 小麦粉 砂糖 バター	いか ほたて えび 豚肉 卵	玉葱 セロリ 生姜 りんご キャベツ 人参 コーン 南瓜 みかん缶 生姜 トマト
5金 19	南瓜 牛乳	御飯 すまし汁(えのき・葱・豆腐) 豚とゴーヤの味噌炒め さつま芋の煮物 オクラのおかか和え	味噌ポテト フルーツ 牛乳		米 さつま芋 米油 じゃが芋 砂糖	豚肉 豆腐 味噌	ねぎ えのき 人参 ゴーヤ オクラ 枝豆
6土 20	せんべい 牛乳	御飯 すまし汁(豆腐・ねぎ・わかめ) 鶏肉の甘辛煮 じゃが芋の煮ころがし ナスとピーマンの味噌炒め	白桃寒天 せんべい 牛乳		米 砂糖 米油 小麦粉 じゃが芋	鶏肉 味噌 豆腐	ねぎ わかめ 生姜 なす ピーマン もも缶
8月 22	ふかし芋 牛乳	菜飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・麩) 鮭の照り焼き 人参の煮物 ほうれん草のおかか和え	茄子のミートソース スパゲティ 牛乳		米 米油 麩 ごま 砂糖 小麦粉 スパゲティ	鮭 味噌 豚肉	小松菜 きゃべつ しめじ 人参 なす ほうれん草 玉葱
9火 23	南瓜 牛乳	御飯 味噌汁(茄子・えのき) いが蒸し 切り干し大根の煮付け オクラのお浸し	スウィートパンプキン 炒り子 フルーツ 牛乳		米 米油 牛乳 砂糖 もち米 バター ごま油	味噌 豆腐 豚肉 油揚げ 卵 炒り子	えのきたけ なす オクラ 玉葱 生姜 南瓜 切り干し大根 人参 いんげん 干しいたけ
10水 24	ふかし芋 牛乳	御飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ・玉ねぎ) 鱈のかば焼き 焼き南瓜 小松菜と人参のお浸し	チーズ入り茶饅頭 炒り子 フルーツ 牛乳		米 砂糖 米油 小麦粉 チーズ	あじ 油揚げ 味噌	玉葱 冬瓜 南瓜 人参 小松菜
11木 25	南瓜 牛乳	冷やし中華 鶏の照り焼き アスパラガスの塩ゆで	ご当地おにぎり 枝豆(乳児:炒り子) 牛乳		中華麺 砂糖 米油 米	ハム 卵 鶏肉 うなぎ	きゅうり もやし 人参 アスパラガス 焼きのり
12金 26	ふかし芋 牛乳	御飯 野菜スープ めかじきのチーズフライ 大根サラダ	豆腐ブラウニー フルーツ 牛乳(乳児)		米 米油 砂糖 小麦粉 チーズ パン粉 じゃが芋	かじき 卵 ハム 豆腐	キャベツ しめじ 人参 大根 きゅうり
13土 27	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 豚肉と玉葱の生姜炒め 冬瓜のそぼろ煮 いんげんのお浸し	クリームボックス フルーツ 牛乳		米 米油 砂糖 食パン バター	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	もやし 玉葱 生姜 冬瓜 いんげん

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。
 朝のおやつは1~2才児に提供しています。
 1・2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。

(栄養量は幼児のもので。目安にしてください。)