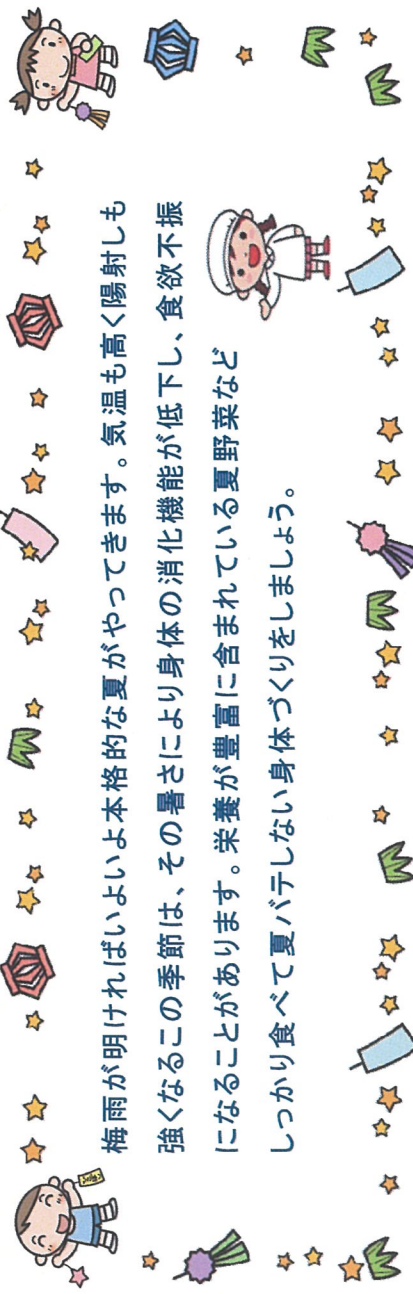


令和5年度 7月

こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう
 月間目標：旬の野菜を食べて夏バテしないようにしよう

献立	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
献立	牛肉のしぐれ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 フルーツ	魚のポテサラ焼き マカロニソテー すまし汁 フルーツ	高野豆腐のふわふわ煮 野菜の生姜和え みそ汁 フルーツ	〈七夕お楽しみ会〉 七夕カレーライス 鶏の唐揚げ・ミニトマト 胡瓜スティック フルーツ	南瓜のそぼろ煮 おひたし むらくも汁 フルーツ
材料	牛肉、ごぼう、玉ねぎ 糸こんにゃく、塩昆布 キャベツ、人参、胡瓜 じゃが芋、しめじ 厚揚げ、ねぎ フライドポテト・牛乳	魚の切り身、じゃが芋 人参、グリーンピース マカロニ、ピーマン 玉ねぎ、キャベツ えのき、麩、青菜 クラッカー・サンド・牛乳	鶏肉、高野豆腐 干し椎茸、人参、卵 ねぎ、キャベツ、胡瓜 しらす干し、玉ねぎ じゃが芋、わかめ 黒糖蒸しパン・牛乳	豚肉、玉ねぎ、じゃが芋 人参、コーン、鶏肉 ミニトマト 胡瓜 お星さまクッキー・牛乳	鶏ひき肉、南瓜、人参 玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、青菜 ソーfeel・枝豆・昆布 お茶
献立	煮魚 ごま和え 豆腐のすまし汁 フルーツ	カレー豆腐 ひじき入りサラダ みそ汁 フルーツ	シーフードたご焼き風 春雨の酢の物 トマト 中華スープ フルーツ	ブルゴギ丼 野菜のゆかり和え みそ汁 フルーツ	タンダリーチキン マッシュポテト ラタトゥイユ フルーツ
材料	魚の切り身、青菜 人参、キャベツ、豆腐 えのき、ねぎ、わかめ カップケーキ・牛乳	谷挽き肉、豆腐、人参 玉ねぎ、グリーンピース 南瓜、ひじき、胡瓜 コーン缶、えのき わかめ、ねぎ かりんとう・牛乳	むきエビ、ちくわ、ねぎ キャベツ、しらす干し 春雨、コーン缶、胡瓜 みかん缶、ハム、玉ねぎ ニラ、もやし じゃがコーン・牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参 ニラ、キャベツ ちりめんじゃこ、えのき わかめ、ねぎ フルーツ フルーツ	鶏肉、ヨーグルト じゃが芋、ベーコン 茄子、玉ねぎ、ピーマン しめじ、トマト 麩のラスク・牛乳
献立	鉄火煮 トマトとわかめのサラダ すまし汁 フルーツ	焼魚 胡瓜スティック 鶏レバーの生姜煮 肉団子入り中華スープ フルーツ	焼魚 胡瓜スティック 鶏レバーの生姜煮 肉団子入り中華スープ フルーツ	冷やしつねうどん 豚肉とゴーヤのみそ炒め フルーツ	南瓜のコロケ ドレッシングサラダ トマト コンソメスープ フルーツ
材料	牛肉、厚揚げ、大豆 人参、こんにゃく グリーンピース、トマト わかめ、コーン缶 えのき、麩、ねぎ ツナカレーソースト・牛乳	魚の切り身、大豆 ねぎ、キャベツ もやし、人参、春雨 胡瓜、鶏レバー ドーナツ・牛乳	魚の切り身、豚ひき肉 ねぎ、キャベツ もやし、人参、春雨 胡瓜、鶏レバー ドーナツ・牛乳	ねぎ、うどん、かまぼこ 油揚げ、豚肉、玉ねぎ ピーマン、人参、ゴーヤ α米おにぎり・お茶	谷挽き肉、南瓜 じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人参、胡瓜 トマト、しめじ、わかめ ミルク餅・牛乳
献立	魚の甘酢あん わかめ和え 中華スープ フルーツ	魚のソース焼き じゃが芋のきんぴら 豆腐のみそ汁 フルーツ	筑前煮 おかか和え すまし汁 フルーツ	梅しそバゲタイ 胡瓜スティック 野菜たっぷりスープ フルーツ	麻婆茄子 たたき胡瓜 金時煮豆 中華スープ フルーツ
材料	魚の切り身、じゃが芋 玉ねぎ、人参、もやし グリーンピース、わかめ 干し椎茸、キャベツ 青菜 梅シロップゼリー・牛乳	魚の切り身、じゃが芋 人参、三度豆、豆腐 えのき、しめじ、青菜 ちくわパン・ショア	鶏肉、ごぼう、人参 干し椎茸、こんにゃく じゃが芋、三度豆 キャベツ、青菜、油揚げ 麩、ねぎ ホットケーキ・牛乳	スパゲティ、ツナ缶 玉ねぎ、胡瓜 キャベツ、人参、豚肉 ごぼう、大豆、トマト わかめおにぎり・お茶	豚ひき肉、茄子、人参 ピーマン、ねぎ、玉ねぎ 胡瓜、金時豆、じゃが芋 キヤラメルポップコーン 牛乳
献立	鶏肉のマーメイド焼き 酢の物 コンソメスープ フルーツ	鶏肉のマーメイド焼き 酢の物 コンソメスープ フルーツ	鶏肉、ごぼう、人参 干し椎茸、こんにゃく じゃが芋、三度豆 キャベツ、青菜、油揚げ 麩、ねぎ ホットケーキ・牛乳	梅しそバゲタイ 胡瓜スティック 野菜たっぷりスープ フルーツ	麻婆茄子 たたき胡瓜 金時煮豆 中華スープ フルーツ
材料	鶏肉、マーメイド キャベツ、人参、胡瓜 わかめ、えのき お好み焼き・牛乳	鶏肉、ごぼう、人参 干し椎茸、こんにゃく じゃが芋、三度豆 キャベツ、青菜、油揚げ 麩、ねぎ ホットケーキ・牛乳	鶏肉、ごぼう、人参 干し椎茸、こんにゃく じゃが芋、三度豆 キャベツ、青菜、油揚げ 麩、ねぎ ホットケーキ・牛乳	梅しそバゲタイ 胡瓜スティック 野菜たっぷりスープ フルーツ	麻婆茄子 たたき胡瓜 金時煮豆 中華スープ フルーツ



梅雨が明ければよいよ本格的な夏がやってきます。気温も高く陽射しも強くなるこの季節は、その暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振になることがあります。栄養が豊富に含まれている夏野菜などしっかりと食べて夏バテしない身体づくりをしましょう。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども連一人一人の対応をしています。都合により献立を変更する場合があります。必ずご了承ください。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。12日(水)は、クッキング(じゃがコーン)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。