

7月行事・献立予定

令和5年度

溝口保育所

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 サブシ
3	月	身体測定(以)	焼きそば かみかみ和え 生揚げと玉ねぎの味噌汁 パナナ	中華麺 もやし 人参 キャベツ 豚肉 青のり さきいか 切干大根 きゅうり 人参 ツナ ごま 生揚げ 玉ねぎ わかめ パナナ	牛乳 ポーロ	豆乳 カナッペ
4	火	運動教室(そう) 身体測定(未)	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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 コーンマヨトースト
5	水	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 ブロッコリー キャベツ 人参 ハム きゅうり 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
6	木	サッカー教室(そう)	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 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 ビスケット	牛乳 マシュマロサンド
7	金	七夕のつどい 布団持ち帰り	いろいろソーメン お星さまコロッケ 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 じゃが芋 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 赤黄パプリカ 豚肉 すいか	牛乳 野菜かりんとう	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	交通安全の日	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 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 ブロッコリー 梅 かつお節 にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	豆乳 ポーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
11	火	運動教室(ばんだ)	揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ パイン	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 玉ねぎ 人参 ベーコン にら パイン	牛乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット ブルーン
12	水	生活安全の日	鱈のカラフル焼き オクラと納豆のおかか和え きのこの味噌汁 パナナ	たら ビーマン パプリカ おくら 納豆 人参 えのき しめじ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 ポップコーン	ホワイトボンチ
13	木	おまつりごっこ (そう組参加日)	チキンカレー グリーンサラダ チーズ メロン	鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり コーン チーズ メロン	牛乳 ビスケット	かき氷 2歳 アイスクリーム 0.1歳 ゼリー
14	金	おまつりごっこ (きりん・ばんだ・うさぎ) 布団持ち帰り	焼きそば ミニドック フライドポテト わかめおにぎり とうもろこし ブロッコリー オレンジ	中華麺 豚肉 キャベツ 青のり ソーセージ じゃが芋 わかめ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	りんごジュース	すいか
15	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
18	火	プール参観(以上児) 避難訓練	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 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん 小魚 ごま オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 フライドポテト
19	水	食育の日	★鱈の揚げ漬け風 ★キャベツの生姜和え ★もやしの味噌汁 パナナ	鱈 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 人参 パナナ	牛乳 米菓子	牛乳 ★わらび餅風ゼリー
20	木	プール参観(以上児)	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 玉ねぎ えのきだけ 人参 小松菜 麩 ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 バターサンド
21	金	プール参観(以上児) 布団持ち帰り	鶏肉のにんにく醤油煮 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ 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 トマト 玉ねぎ バター 牛乳 パイン	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 サブレ
22	土				牛乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい
24	月	プール参観(以上児)	冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 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 豚肉 玉ねぎ 筍 ねぎ しいたけ 生姜 なす 豚肉 小魚 のり ごま オレンジ	ヨーグルト	豆乳 塩せんべい
25	火		なすのオペア風 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	牛乳 サンドビスケット	フルフルデザート
26	水		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 ビーマン 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	焼きおにぎり
27	木		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 豆腐の味噌汁 オレンジ	豚肉 なす トマト ビーマン にんにく キャベツ きゅうり 豆腐 えのき わかめ オレンジ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 シュガートースト
28	金	布団持ち帰り	鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ メロン	鮭 パセリ 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	アイスクリーム 0.1歳 ゼリー
29	土				牛乳 せんべい	りんごジュース ビスケット
31	月	プール参観 (～8/4 未満児)	彩りそうめん 鶏の唐揚げ 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	ヨーグルト	牛乳 せんべい

おめでとうランチ・・・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 フルーツボンチ

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。