

7月行事・献立予定

令和4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	金	身体測定（未） 運動教室（ぞう） 布団持ち帰り	いり豆腐 かぼちゃ煮 ウインナー もやしとわかめの味噌汁 メロン	豆腐 ツナ ひじき 玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ ウインナー もやし わかめ ねぎ メロン	牛乳 パナナ	牛乳 ぶどうゼリー
2	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース サブリ
4	月	絵本代集金袋配布 身体測定（以）	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	牛乳 ボーロ	牛乳 シュガートースト
5	火	1年生との交流会 （ぞう） 交通安全の日	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	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット フルーン（以上児）
6	水	生活安全の日	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 バナナ	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 パナナ	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 フライドポテト
7	木	七夕のつどい おにぎり弁当 （以上児）	いとりソーメン お星さまコロッケ パブリカの味噌炒め 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 赤黄パブリカ 豚肉 すいか	ヨーグルト	天の川ゼリー カルシウムウエハース
8	金	布団持ち帰り	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 卵 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	豆乳 塩せんべい
9	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース ラスク
11	月	絵本代〆切	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 ボーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
12	火	5年生との交流会	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
13	水		鶏肉のトマト煮込み ただききゅうり かぼちゃのポタージュ パイン	鶏肉 トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 人参 バター 牛乳 パセリ パイン	牛乳 米菓子	ホワイトボンチ
14	木	おまつりごっこ （ぞう）	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	かき氷 0.1歳 ゼリー
15	金	おまつりごっこ （きりん・はんだ・うさぎ）	夏野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ ももゼリー メロン	鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ビーマン スズキニ トマト きゅうり ハム チーズ もも メロン	牛乳 ポップコーン	すいか
16	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
19	火	食育の日	★コーンフ레이크チキン ★しょうゆフレンチ ★キャロットスープ すいか	鶏肉 コーンフ레이크 ほうれん草 もやし パブリカ しらす かつお節 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン 豆乳 すいか	牛乳 せんべい	牛乳 黒こまラスク
20	水	運動教室（きりん）	鰯のカラフル焼き オクラと納豆のおかか和え きのこの味噌汁 パイン	たら ビーマン パブリカ おくら 納豆 人参 えのき しめじ わかめ ねぎ パイン	牛乳 クラッカー	牛乳 ★かわらせんべい
21	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 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
22	金	布団持ち帰り	なすのオペラ風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 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 もずく ねぎ 卵 すいか	牛乳 サンドビスケット	フルフルデザート
23	土				牛乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい
25	月	プール参観（以） （～29日まで）	ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 メロン	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 メロン	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
26	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 玉ねぎ えのきたけ 人参 小松菜 麩 オレンジ	牛乳 ボーロ	牛乳 バターサンド
27	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 パブリカ たらこ じゃが芋 卵 玉ねぎ わかめ 人参 ねぎ パイン	牛乳 パナナ	焼きおにぎり
28	木		豚肉と夏野菜のソテー 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 米菓子	豆乳 カナッペ
29	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
30	土				牛乳 せんべい	りんごジュース ビスケット

おめでとうランチ・・・おにぎり スパソテー かりん揚げ 野菜サラダ 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。