

7月行事・献立予定

令和6年度

あさひ保育所

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	月		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 ビーマン 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 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 シュガートースト
2	火		揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ パナナ	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 パナナ	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット
3	水	身体測定	鶏肉のんにく醤油煮 添え菜 刻み昆布の煮物 かぼちゃとトマトのミルクスープ パイナップル	鶏肉 玉ねぎ にんにく レタス 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 パター 牛乳 パイン	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト
4	木	年長児交流会	レバーの中華漬け 野菜のドレッシングサラダ なすの味噌汁 パナナ	豚レバー にんにく 生姜 ごま ねぎ きゅうり 人参 コーン レタス なす 玉ねぎ 油揚げ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 マシュマロサンド
5	金	七夕まつり 布団持ち帰り	いろどりソーメン お星さまコロッケ パプリカの味噌炒め メロン	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 メロン	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
6	土				牛乳 せんべい	
8	月	交通安全指導	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 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 グレープフルーツ	牛乳 パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン
9	火	参加日	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 パナナ	赤魚 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 大根 トマト ごま かつお節 キャベツ えのき 油揚げ パナナ	豆乳 ポーロ	牛乳 コーンマヨトースト
10	水		コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	豚肉 じゃが芋 さつまいも 玉ねぎ 卵 キャベツ ハム コーン きゅうり 人参 えのき しめじ 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 甘辛せんべい
11	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	飲むヨーグルト	プリンアラモード
12	金	布団持ち帰り	コーンフレイクチキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ パナナ	鶏肉 コーンフレイク ほうれん草 もやし しらす 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン 豆乳 パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 黒ごまラスク
13	土				牛乳 ビスケット	
16	火		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
17	水		鯖の揚げ漬け風 キャベツの和え物 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 米菓子	牛乳 わらび餅風ゼリー
18	木	ちびっこ夏祭り	夏祭りメニュー	そうめん きゅうり 人参 おくら ハム 卵 トマト パプリカ 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー パイン	りんごジュース	すいか
19	金	食育の日 布団持ち帰り	★関東煮 ★はりはり漬け わかめの味噌汁 オレンジ	牛肉 焼き豆腐 さつま揚げ 冬瓜 じゃが芋 人参 切干大根 人参 小松菜 ごま 玉ねぎ わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 ★ハンフキンジャム クラッカー
20	土				牛乳 ビスケット	
22	月		ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 パナナ	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 パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
23	火	参加日	なすのおべら風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 パイン	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 昆布 かつお節 もずく ねぎ 卵 パイン	牛乳 サンドビスケット	フルフルデザート
24	水		焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁 パナナ	鯖 納豆 ひき肉 人参 ねぎ 人参 えのき しめじ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 サブレ
25	木		ハヤシライス グリーンサラダ チーズ パイン	牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ コーン パセリ ブロッコリー 人参 レタス きゅうり チーズ パイン	ヨーグルト	牛乳 せんべい
26	金	避難訓練 布団持ち帰り	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ 麩のすまし汁 オレンジ	鶏肉 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのきたけ 人参 麩 ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 ビスケット
27	土				牛乳 塩せんべい	
29	月		冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 パナナ	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 パナナ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 みかんゼリー
30	火		鯖のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ パイン	鯖 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 パイン	牛乳 クラッカー	アイスクリーム
31	水		野菜カレー ブロッコリーサラダ チーズ オレンジ	鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ビーマン トマト きゅうり ハム チーズ オレンジ	ぶどうゼリー	牛乳 かりんとう

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 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。