

7月行事・献立予定

令和6年度 ふたば 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	プール開き	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 ビーマン 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 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 バイン	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 バイン	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット ブルーン
3	水	歯磨き栄養教室	鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 モロヘイヤスープ オレンジ	鮭 バセリ 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 オレンジ	牛乳 クラッカー	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 ねぎ しょうが にんにく 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 かみかみ小魚
5	金	七夕まつり	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 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				豆乳 せんべい	オレンジジュース あられ
8	月		ほうれん草とベーコンのスパゲティー 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
9	火	交通安全の日	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 オレンジ	赤魚 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり 大根 トマト かつお節 いりごま 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
10	水	おはなしの森	野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ バイン	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 バイン	オレンジゼリー	牛乳 かりんとう
11	木	身体測定	焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁 パナナ	鮭 納豆 小松菜 切干大根 ひじき 人参 人参 玉ねぎ 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
12	金		鶏肉のにんにく醤油煮 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 バイン	鶏肉 玉ねぎ にんにく 刻み昆布 人参 しいたけ 油揚げ いんげん かぼちゃ トマト 玉ねぎ バター 牛乳 バイン	ヨーグルト	牛乳 かみかみビスケット
13	土				豆乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
16	火		冷やし中華 しゅうまい なすの煮物 お魚ふりかけ バイン	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 バイン	牛乳 せんべい	牛乳 黒ごまラスク
17	水	避難訓練	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	フルフルデザート
18	木	食育の日	★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 ★パンフキンジャムクラッ カー
19	金	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
20	土				豆乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
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		なすのオクラ風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 バイン	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 刻み昆布 かつお 節 もずく ねぎ 卵 バイン	牛乳 サンドビスケット	牛乳 わらび餅風ゼリー
24	水		鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 鮭のすまし汁 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 鮭 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 バターサンド
25	木		冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 バイン	豚肉 きゅうり レタス トマト パプリカ たらこ じゃが芋 卵 わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ バイン	牛乳 パナナ	牛乳 かみかみせんべい
26	金	ちびっこ夏祭り	夏祭りメニュー	豚肉 人参 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ じゃが芋 鶏肉 ブロッコリー きゅうり 人参 たこ 青のり とうもろこし すいか	りんごジュース	かき氷 未満児 ゼリー
27	土				豆乳 塩せんべい	オレンジジュース ソフトあられ
29	月		彩りそうめん チキンスティック 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	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 サブレ
30	火		ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ バイン	牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 しめじ コーン バセリ ブロッコリーレタス 人参 きゅうり チーズ バイン	ヨーグルト	牛乳 みかんゼリー
31	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 さつま芋 玉ねぎ キャベツ ハム コーン チーズ 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

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

夏祭りメニュー・・・おにぎり ブロッコリーサラダ チキンカツ フライドポテト たこ焼き 焼きそば 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・バイン・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。