

7月行事・献立予定

令和8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、調味料は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	水	運動教室（そう）	御飯 鯖の揚げ漬け風 キャベツの和え物 もやしの味噌汁 オレンジ	米 鯖 キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜 人参 オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 わらび餅風ゼリー
2	木	1年生との交流会 (そう) 運動教室（きりん）	御飯 キャベツと豚肉の味噌炒め フライドごぼう 豆腐スープ パイン	米 キャベツ 豚肉 パプリカ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう 豆腐 小松菜 ねぎ パイン	牛乳 ボーロ	牛乳 フレンチトースト
3	金	運動教室（ばんだ） 身体測定(未)	御飯 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	米 豚レバー 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 フレーンパイ
4	土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース クラッカー
6	月	身体測定(以)	御飯 関東煮 はりはり漬け わかめの味噌汁 オレンジ	米 牛肉 焼き豆腐 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 フライドポテト
7	火	七夕のつどい	わかめ御飯 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	米 わかめ 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
8	水		御飯 鶏肉のにんにく醤油煮 添え菜 刻み昆布の煮物 かぼちゃのコンソメスープ パイン	米 鶏肉 玉ねぎ にんにく レタス 刻み昆布 人参 しいたけ 油揚げ いんげん かぼちゃ 人参 玉ねぎ パイン	牛乳 コーン菓子	りんごジュース サブレ
9	木	歯科健診	御飯 なすのおべら風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 オレンジ	米 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 オレンジ	牛乳 サンドビスケット	牛乳 バターサンド
10	金	歯磨き米養指導	御飯 コーンフレークチキン ほうれん草のしらす和え じゃが芋の味噌汁 パナナ	米 鶏肉 コーンフレーク ほうれん草 もやし しらす かつお節 人参 玉ねぎ じゃが芋 パナナ	ヨーグルト	豆乳 塩せんべい
11	土				牛乳 せんべい	フルーツジュース あられ
13	月	安全週間(～17日)	御飯 ラーメン ブロッコリーのツナサラダ 小魚の佃煮 オレンジ	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ブロッコリー ツナ コーン 小魚 ごま オレンジ	牛乳 クッキー	ホワイトボンチ
14	火	5年生との交流会 (そう)	御飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 麩のすまし汁 パナナ	米 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 ねぎ パナナ	牛乳 ボーロ	おにぎり
15	水		御飯 焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁 パイン	米 鮭 納豆 小松菜 人参 切干大根 ひじき 玉ねぎ 人参 えのき しめじ ねぎ パイン	牛乳 せんべい	牛乳 ドーナツ
16	木		御飯 揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	米 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 なら グレープフルーツ	豆乳 サンドビスケット	牛乳 マシュマロサンド
17	金	なつまつり	御飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ パイン	米 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 きゅうり 人参 チーズ パイン	牛乳 米菓子	以上児 アイス 未満児 オレンジゼリー
18	土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース クラッカー
21	火		御飯 冷やし中華 しゅうまい ボイルブロッコリー お魚ふりかけ パイン	米 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 ブロッコリー 小魚 のり ごま パイン	ヨーグルト	フルフルデザート
22	水	食育の日	★鳥取名産とうふちくわ入り中華丼 ごぼうの胡麻風味サラダ チーズ オレンジ	米 とうふちくわ 豚肉 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 コーン ごぼう きゅうり ひじき 人参 ごま かつお節 チーズ オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ★カレー風味 ホットケーキ
23	木	誕生会	おめでとうランチ	米 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
24	金		御飯 冷しゃぶ たらこじゃが芋 卵とわかめの味噌汁 パイン	米 豚肉 きゅうり レタス トマト パプリカ 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	牛乳 せんべい
25	土				牛乳 塩せんべい	フルーツジュース ソフトあられ
27	月	避難訓練	御飯 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 なら玉スープ パイン	米 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 なら 玉ねぎ えのき 卵 パイン	豆乳 ボーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
28	火	プール指導（そう）	御飯 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	米 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 メロン	牛乳 クラッカー	牛乳 コーンマヨトースト
29	水	カレークッキング (そう・きりん)	ポークカレーライス グリーンサラダ チーズ すいか	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス ブロッコリー きゅうり 人参 ハム チーズ すいか	牛乳 せんべい	以上児 アイスcream 未満児 グレープゼリー
30	木		御飯 豚肉のバーベキューソース 根菜の煮物 トマトと卵のスープ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン りんご 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん トマト 卵 ベーコン 玉ねぎ パナナ	ヨーグルト	みかんゼリー
31	金		御飯 コロッケ キャベツサラダ きのこの中華スープ オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 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 ボ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

今月の果物は、グレープフルーツ・パナナ・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。