

7月行事・献立予定

令和4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	金		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 玉ねぎ わかめ 人参 ねぎ パイン	牛乳 バナナ	牛乳 ぶどうゼリー
2	土				牛乳 クラッカー	
4	月	生活安全・労働の日	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 青のり ささいか 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
5	火	参加日	揚げ餃子 レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ バナナ	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 には バナナ	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット フルーン
6	水	岸中職場体験 (8日まで)	鶏肉のんにく醤油煮 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	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト
7	木		七たまつり	いりどりソーメン 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
8	金	運動教室 (そう・きりん)	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	牛乳 マシュマロサンド
9	土				牛乳 せんべい	
11	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 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
12	火	身体測定	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 バナナ	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 バナナ	オレンジゼリー	牛乳 コーンマヨトースト
13	水	プール指導（そう）	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 バナナ	牛乳 かりんとう
14	木	1年生との交流会 (そう)	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 パイン	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 パイン	牛乳 ポップコーン	ホワイトボンチ
15	金	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 パプリカ 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
16	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
19	火		ラーメン ブロッコリーサラダ 小魚の佃煮 オレンジ	中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ブロッコリー 人参 きゅうり コーン 小魚 ごま オレンジ	ヨーグルト	豆乳 塩せんべい
20	水		鶏肉のトマト煮込み たたききゅうり かぼちゃのポタージュ バナナ	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 バナナ	牛乳 米菓子	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	避難訓練	なすのオペラ風 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
23	土				牛乳 ビスケット	
25	月		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 葱 ねぎ しいたけ 生姜 なす 豚肉 小魚 のり ごま オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
26	火	夕涼み会ごっこ (年長児親子)	おまつりメニュー	豚肉 たまねぎ 人参 じゃがいも えび チーズ レーズン 福神漬け きゅうり ブロッコリー パイン	牛乳 ポーロ	すいか
27	水	夕涼み会ごっこ	おまつりメニュー	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 人参 オレンジ	牛乳 バナナ	かき氷
28	木		豚肉のソテー夏野菜ソースがけ 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 カナッパ
29	金		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
30	土				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 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。