7月行事・献立予定

令和6年度　　こどもパル

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）	朝のおやつ	3時のおやつ
1	月	身体測定	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　ピーマン　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　ボーロ	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　バナナ	牛乳　ビスケット プルーン	豆乳　塩せんべい
3	水		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 パイン	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　バター　牛乳　パイン	ヨーグルト	牛乳 フライドポテト
4	木	岸本中学校職場体験	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　バナナ	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　バナナ	牛乳　ビスケット	牛乳 マシュマロサンド
5	金	七夕会	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	オレンジジュース ソフトあられ
8	月		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	豆乳　ボーロ	牛乳 黒糖蒸しパン
9	火		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　ごま　かつお節 キャベツ　えのき　油揚げ　オレンジ	牛乳　バナナ	牛乳 コーンマヨトースト
10	水	安全指導の日	野菜カレー トマトときゅうりのサラダ チーズ　バナナ	鶏肉　じゃが芋　かぼちゃ　なす　玉ねぎ　ピーマン トマト　きゅうり　ハム チーズ　バナナ	オレンジゼリー	牛乳　かりんとう
11	木	絵本貸し出し	焼き魚 納豆和え きのこの味噌汁　パイン	鮭 納豆　ひき肉　人参　ねぎ 人参　えのき　しめじ　わかめ　ねぎ　パイン	牛乳 ポップコーン	ホワイトポンチ
12	金		コーンフレークチキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ　バナナ	鶏肉　コーンフレーク 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　バナナ	牛乳　せんべい	豆乳　ラスク
13	土				牛乳　ビスケット	りんごジュース クラッカー
16	火	絵本返却	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　バナナ	鯖 キャベツ　きゅうり　人参 もやし　小松菜　人参　バナナ	牛乳　米菓子	牛乳 わらび餅風ゼリー
18	木		なすのオペラ風 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
19	金	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　バナナ	牛乳 ★パンプキンジャム クラッカー
20	土				牛乳　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　バナナ	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　バナナ	牛乳　クッキー	豆乳　せんべい
23	火	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
24	水		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　ねぎ　オレンジ	牛乳　ボーロ	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　パイン	豚肉　きゅうり　レタス　ピーマン　トマト　パプリカ たらこ　じゃが芋 卵　わかめ　人参　ねぎ　パイン	牛乳　バナナ	焼きおにぎり
26	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	フルーツゼリー
27	土				牛乳　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 バナナ	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 バナナ	牛乳 ソフトせんべい	牛乳　サブレ
30	火	避難訓練	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 みかんゼリー
31	水		コロッケ キャベツサラダ	豚肉　じゃが芋　さつま芋　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	豆乳 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

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。