

7月行事・献立予定

令和5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）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース サブレ
3	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 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
4	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 たら パナナ	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット ブルー
5	水		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
6	木		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
7	金	七夕会 布団持ち帰り	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 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	天の川ゼリー カルシウムウエハース
8	土				牛乳 せんべい	みかんジュース あられ
10	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 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
11	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 いりごま かつお節 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
12	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 メロン	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 メロン	オレンジゼリー	牛乳 かりんとう
13	木	絵本貸し出し	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
14	金	布団持ち帰り	コーンフレックチキン ほうれん草のしらす和え キャロットスープ すいか	鶏肉 コーンフレック 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 黒ごまラスク
15	土				牛乳 ビスケット	りんごジュース クラッカー
18	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 葱 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
19	水	食育の日	★鱈の揚げ漬け風 ★キャベツの生姜和え ★もやしの味噌汁 パナナ	鱈 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
20	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
21	金	布団持ち帰り	なすのオペラ風 りっちゃんサラダ もずくのすまし汁 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 もずく ねぎ 卵 すいか	牛乳 サンドビスケット	フルフルデザート
22	土				牛乳 ビスケット	オレンジジュース せんべい
24	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
25	火		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 えのきだけ 人参 小松菜 麩 ねぎ オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 バターサンド
26	水		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 わかめ 人参 ねぎ パイン	牛乳 パナナ	焼きおにぎり
27	木	避難訓練	豚肉のソテー夏野菜ソースがけ ゆで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 ソフトあられ	豆乳 カナッパ
28	金	布団持ち帰り	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 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	アイスクリーム
29	土				牛乳 せんべい	りんごジュース ビスケット
31	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

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 スープ フルーツボンチ

食育の日のサンプル展示は2歳児です。2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。