

おいしいきゅうしょく



一こんげつのもくひょう
規則正しい食事をさせ栄養のバランスを図る

兵庫保育園

日	曜日	今日のおかず	ごはん パン	ゆめ・もも・ばらぐみの追加のおかず		3時のおやつ	行事	
				追加食	10時のおやつ			
1	月	スープカレー、しらす入り卵焼き、レタスサラダ、果物	ロールパン	鶏の照り焼き	牛乳 いりこ	ミルク カルピスゼリー	朝礼	
2	火	ささみフライ、キャベツのコンソメ煮、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	じゃが芋ソテー	牛乳 いりこ	ミルク マシュマロおこし		
3	水	和風ハンバーグ、南瓜サラダ、もずくスープ、果物	ごはん	スパゲティ	トマトジュース	ミルク じゃが丸くん	体育教室 (さくら・ゆり)	
4	木	なすのそぼろ煮、魚のみそマヨ焼き、じゃが芋のみそ汁、果物	ミルクパン	チンゲン菜ソテー	牛乳 いりこ	ミルク ドーナツ		
5	金	七夕ピラフ、星のコロッケ、短冊サラダ、天の川スープ、果物	七夕ピラフ	ミニゼリー	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	七夕会 爪切りチェックの日	
6	土	肉うどん、炒り豆腐、チーズ、果物	肉うどん	南瓜の煮物	牛乳	おかし		
7	日							
8	月	中華スープ、魚のカレームニエル、なすのごま和え、果物	食パン	じゃが芋の コンソメ煮	牛乳 いりこ	ミルク とうもろこし		
9	火	魚の天ぷら、うの花炒め、ふのみそ汁、果物	ごはん	トマトのごま和え	牛乳 いりこ	ミルク ホイップパン		
10	水	鮭としそごはん、ひじきサラダ、かき玉汁、果物	鮭と しそごはん	うどんミート ソース	野菜ジュース	ミルク ハムチーズトースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
11	木	煮魚、牛肉ともやしのオイスターソース炒め、さつま汁、果物	ごはん	きゅうりとコーンの サラダ	牛乳 いりこ	ミルク あんこパイ	市巡回	
12	金	豆腐のそぼろあんかけ、南瓜の煮物、ミルクスープ、果物	ロールパン	いんげんのごま和え	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
13	土	冷やし中華、ちくわのポート焼き、牛乳、果物	冷やし中華	里芋の煮物	牛乳	おかし		
14	日							
15	月	海の日						
16	火	すりみ揚げ、オクラのごま和え、卵スープ、果物	ごはん	そぼろごはん、 チーズ	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト		
17	水	チキンピラフ、大豆入り和風サラダ、パンプキンスープ、果物	チキンピラフ	煮魚	トマトジュース	ミルク フレンチトースト	川あそび (きく)	
18	木	肉じゃが、冷奴、ちくわのみそ汁、果物	ごはん	春雨サラダ	牛乳 いりこ	ミルク ツナサンド		
19	金	ニラレバ、チーズオムレツ、はんぺんのすまし汁、果物	ミルクパン	とうもろこし	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	DAYキャンプ(さくら) 爪切りチェックの日	
20	土	ちゃんぼん、ミートボールのケチャップ煮、ヨーグルト、果物	ちゃんぼん	トマト	牛乳	おかし		
21	日							
22	月	クリームシチュー、ナポリタン、トマトのごま和え、果物	食パン	ゆで卵	牛乳 いりこ	ミルク 野菜スナック		
23	火	ちくわのチーズ揚げ、栄養きんぴら、なすのみそ汁、果物	ごはん	ポテトサラダ	牛乳 いりこ	ミルク ぶどうゼリー		
24	水	ポークカレーライス、じゃこサラダ、幼児牛乳、果物	ポークカレー ライス	グラタン	野菜ジュース	ミルク 揚げパン	川あそび (ゆり)	
25	木	里芋の煮物、魚のこうじ焼き、きのこのすまし汁、果物	ごはん	トマトオムレツ、 納豆	牛乳 いりこ	ミルク マーブルケーキ		
26	金	ポークビーンズ、目玉焼き、キャベツスープ、果物	ロールパン	ピーマンの マヨソテー	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	爪切りチェックの日	
27	土	おまつりのひ						
28	日							
29	月	豚汁、じゃが芋ソテー、3歳未満児：鶏のさっぱり煮／ 3歳以上児：手羽元のさっぱり煮、果物	ミルクパン	きゅうりのごま和え	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳プリン		
30	火	鯖の竜田揚げ、もやしナムル、チンゲン菜のすまし汁、果物	ごはん	豆腐のおかか和え	牛乳 いりこ	ミルク すいかクッキー		
31	水	鶏ごぼうごはん、コールスローサラダ、南瓜のみそ汁、果物	鶏ごぼう ごはん	冬瓜のそぼろ煮	トマトジュース	ミルク ジャムホイップパン	川あそび (さくら)	

7月7日は七夕★

七夕は、五節句のひとつです。この日は、願いごとを書いた短冊を笹竹に飾ったり、そうめんを食べたりします。



親子で一緒に星を作ってみませんか★

野菜やハムなどを星の片抜き型で抜いて、そうめんに加えると、星が浮かんだ七夕にぴったりのメニューになります。お子さんと一緒に七夕そうめんを作りませんか。7/5(金)の給食の「天の川スープ」は、そうめんと星形に抜いた人参、輪切りにしたオクラで天の川をイメージしたスープを作ります。



7月の行事食★

7/5(金)
七夕にちなんだ給食
7/30(火)
すいかクッキー

