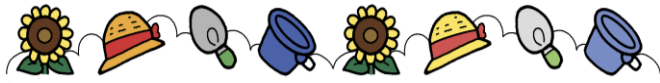


おいしいきゅうしょく



—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	土	冷やしそうめん、じゃが芋ピザ、金時豆の煮豆、果物	冷やし そうめん	いんげんの煮物	牛乳	おかし		
2	日							
3	月	カレースープ、魚のオープン焼き、トマトのごま和え、果物	ミルクパン	ほうれん草の 卵焼き	牛乳 いりこ	ミルク ゆかりおにぎり	朝礼	
4	火	鯖の竜田揚げ、いんげんソテー、じゃが芋のみそ汁、果物	ごはん	マカロニサラダ	牛乳 いりこ	ミルク あんホイップパン		
5	水	高野豆腐の卵とじ、鶏肉のトマト煮、ふのすまし汁、果物	ごはん	きゅうりスティック	トマトジュース	ミルク スイートポテト	体育教室 (さくら・ゆり)	
6	木	ココット、かみかみサラダ、キャベツのシチュー、果物	食パン	南瓜の天ぷら	牛乳 いりこ	ミルク 人参ケーキ		
7	金	七タピラフ、七タコロッケ、短冊サラダ、天の川スープ、果物	七タピラフ	チーズ	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	七夕会 瓜切りチェックの日	
8	土	ラーメン、中華風冷奴、ヨーグルト、果物	ラーメン	ゆで卵	牛乳	おかし		
9	日							
10	月	けんちん汁、魚のオーロラソース焼き、南瓜の煮物、果物	ロールパン	キャベツソテー	牛乳 いりこ	ミルク わかめおにぎり	大規模工事 開始予定	
11	火	チキンカツ、もやしのナムル、豆腐のみそ汁、果物	ごはん	さつま芋と昆布煮	牛乳 いりこ	ミルク とうもろこし		
12	水	夏野菜カレー、厚揚げの煮物、幼児牛乳、果物	夏野菜 カレー	焼きそば	野菜ジュース	ミルク ピザトースト	体育教室 (さくら・ゆり)	
13	木	肉豆腐、魚の塩こうじ焼き、ニラ卵スープ、果物	ごはん	そばろごはん	牛乳 いりこ	ミルク パンナコッタ		
14	金	そうめんチャンプル、レバーの甘煮、じゃが芋スープ、果物	ミルクパン	ウインナー、 ミニトマト	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	DAYキャンプ(さくら) 瓜切りチェックの日	
15	土	親子うどん、きゅうりとコーンサラダ、チーズ、果物	親子うどん	豆腐の煮物	牛乳	おかし		
16	日							
17	月	海の日						
18	火	ちくわのカレー揚げ、ひじきの煮物、南瓜のみそ汁、果物	ごはん	とろみうどん	牛乳 いりこ	ミルク フルーツヨーグルト	まあ先生 コンサート	
19	水	鮭としそごはん、厚揚げ酢豚、中華コーンスープ、果物	鮭と しそごはん	チンゲン菜の 煮びたし	トマトジュース	ミルク チーズ春巻	川あそび (ゆり・さく)	
20	木	豚じゃが、夏野菜のごま和え、ちくわスープ、果物	ごはん	鶏肉のマヨ焼き	牛乳 いりこ	ミルク マシュマロサンド		
21	金	焼きビーフン、コールスローサラダ、もずくスープ、果物	食パン	南瓜のミルク煮	牛乳 いりこ	ミルク おかし、プルーン	瓜切りチェックの日	
22	土	冷やし中華、ミートボール、みかんヨーグルト	冷やし中華	トマト	牛乳	おかし		
23	日							
24	月	クリームシチュー、魚のごま焼き、厚揚げのごまみそ煮、果物	ロールパン	オクラのおかか和え	牛乳 いりこ	ミルク 豆乳もち		
25	火	はんぺんフライ、うの花炒め、チンゲン菜と卵のみそ汁、果物	ごはん	ポテトサラダ	牛乳 いりこ	ミルク ココア米粉蒸しパン	交通安全教室 (さくら・ゆり)	
26	水	チキンライス、南瓜のマヨ焼き、かまぼこのすまし汁、果物	チキンライス	焼きうどん	野菜ジュース	ミルク 卵サンド	川あそび (さくら)	
27	木	煮魚、野菜炒め、なすのみそ汁、果物	ごはん	里芋の煮物	牛乳 いりこ	ミルク きな粉クッキー		
28	金	豆腐のきのこあん、じゃが芋ソテー、冬瓜のすまし汁、果物	ミルクパン	魚の塩焼き	牛乳 いりこ	手作りヨーグルト おかし	瓜切りチェックの日	
29	土	カレーうどん、きゅうりとチーズのおかか和え、フルーツゼリー	カレーうどん	とうもろこし	牛乳	おかし		
30	日							
31	月	中華スープ、ニラ玉、キャベツサラダ、果物	食パン	冬瓜の煮物	牛乳 いりこ	ミルク フライドポテト		

今が旬！夏野菜を食べましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、南瓜、オクラ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。今月は、保育園の給食でもたくさんの夏野菜のメニューを取り入れています。お楽しみに！
(夏野菜カレー、夏野菜のごま和え、とうもろこしなど)

7月の行事食

7月7日(金)
七夕にちなんだ給食

