



7月の献立表



わくわくの森保育園

日	曜日	午前おやつ (未満児)	離乳食	昼食	午後おやつ	午後おやつ (離乳食)
1	月		ひじきと 野菜の煮物	ひじき御飯、青菜チャンプルー、すまし汁、オレンジ	きな粉ラスク 牛乳	パンがゆ
2	火		炒り卵	食パン、豆腐入りが蒸し、もやしサラダ、スープ	ぶどうゼリー 菓子	乳児用菓子
3	水	スキムミルク	野菜おじや	塩鮭の混ぜ御飯、春雨と挽肉の炒め物、味噌汁	ジャムパン 牛乳	いちごスティック
4	木		ほうれん草ソテー	白飯、鶏肉とひよこ豆のトマトソースかけ、 ほうれん草とベーコンの粉ふき芋、すまし汁	バナナ、牛乳	バナナ
5	金		にゅうめん	天の川そうめん、星のコロッケ、スティックチーズ	きらきらゼリー 麦茶	ミルクパン
6	土		野菜おじや	ハヤシライス、オレンジゼリー、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
7	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	中華丼、ほうれん草炒め、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
8	月		ポテトの 甘煮	すき焼き丼、ほうれん草ともやしの和え物、味噌汁	とと焼き、牛乳	かぼちゃ 米粉マフィン
9	火		煮込み パスタ	ツナとおろし大根のスパゲッティー、ヨーグルト、 チキンナゲット、スープ	ポテト洋風おやき 牛乳	ポテトおやき
10	水	スキムミルク	レバー入りポテト	米粉パン、レバーのケチャップ煮、 きゅうりとちくわの酢の物、カップゼリー	シフォンケーキ 牛乳	バナナ
11	木		野菜の コンソメ煮	洋風御飯、厚揚げ入り麻婆春雨、すまし汁	とうもろこし 菓子	とうもろこし
12	金		かぼちゃの マッシュ	白飯、納豆の揚げ団子、海藻サラダ、味噌汁	原宿ドック 牛乳	いちごスティック
13	土		ヘビーランチ (月齢に応じて)	おにぎり、唐揚げ、バナナ、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
14	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	カレーライス、ヨーグルト、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
15	月		ヘビーランチ (月齢に応じて)	チキンライス、カップグラタン、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
16	火		煮込み うどん	冷やしたぬぎ、かぼちゃの甘煮、りんごジュース	菓子、牛乳	乳児用菓子
17	水		魚のほくし煮	白飯、魚のバーベキューソースかけ、マセドアンサラダ、すまし汁	バナナ、牛乳	バナナ
18	木	スキムミルク	スクランブル エッグ	オムライス、星ポテ、ブロッコリー、コロコロスープ	ケーキ、麦茶	ベビーダノン
19	金		ツナソテー	ツナピラフ、チンジャオロース、味噌汁、カップゼリー	カルピスボンチ 麦茶	メープル 米粉マフィン
20	土		ヘビーランチ (月齢に応じて)	おにぎり、唐揚げ、ヨーグルト、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
21	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	ピラフ、カップグラタン、味噌汁、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
22	月		野菜おじや	なめたけ御飯、豚肉の味噌炒め、すまし汁、みかん缶	焼きサンド 牛乳	みかん シロップ漬け
23	火		煮込み パスタ	茄子入りミートソーススパゲッティー、バンサンスー、スープ	メロンパン 牛乳	乳児用菓子
24	水	スキムミルク	ほうれん草入り ポテトマッシュ	かやく御飯、ウインナーとキャベツの炒め物、味噌汁	動物ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ
25	木		魚のホワイト ソースかけ	白飯、魚の味噌マヨ焼き、五目きんぴら、すまし汁	アメリカンドック 牛乳	バナナスティック
26	金		卵おじや	わかめしらす御飯、切り干し大根の煮物、スープ	菓子、牛乳	乳児用菓子
27	土			4園合同夏祭り		
28	日		ヘビーランチ (月齢に応じて)	チキンライス、カップグラタン、野菜スープ、麦茶	菓子 野菜ジュース	乳児用菓子
29	月		炒り卵	豚挽肉とキャベツのチャーハン、シュウマイ、 ブロッコリー、味噌汁	いちごマフィン 牛乳	かぼちゃ 米粉マフィン
30	火	スキムミルク	肉団子	ロールパン、ひじきハンバーグ、 小松菜ともやしの胡麻和え、スープ、バナナ	【おにぎりDAY】 わかめおにぎり、麦茶	乳児用菓子
31	水		にゅうめん	サラダそうめん、野菜コロッケ、ぶどうジュース	スイカ、菓子	スイカ

<今月の目標>

- ・基本的な生活習慣の見直しをし、夏休みに向けて生活リズムを徐々に習慣づけましょう。
- ・いろいろな食材に触れ、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。
- ・暑さに負けない体を作るためにバランスの良い食事をしましょう

<今月のお楽しみ>

- ・5日(金)は、「七夕の日わくわくタイム」です。
お昼に天の川そうめん、おやつにきらきらゼリーを出します！！
- ・30日(火)のおやつは、「おにぎりDAY」です。
マーキュリー以上のクラスは自分でおにぎりをにぎにぎします♪

★ムーン組・マーズ組では、チョコ・カスタードは使用していません。
その代わりに代替品のものを提供しています。

★マーズ組では、後半から進級に向けて食べる機会を増やしていきます。