

7月行事・献立予定

令和2年 小規模保育所こどもパル

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	水	身体測定	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	鶏レバー 卵 きゅうり 人参 ツナ コーン レタス なす 玉ねぎ 生揚げ メロン	牛乳 ビスケット	牛乳 マシュマロサンド
2	木		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 生揚げ いんげん かぼちゃ トマト 玉ねぎ バター パイン	ヨーグルト	牛乳 スティックポテト
3	金	布団持ち帰り	焼きししゃも 小松菜のおかか和え じゃが芋のきんぴら 豆腐のすまし汁 パナナ	ししゃも 小松菜 もやし 人参 かつお節 じゃが芋 こんにゃく 豚肉 ごま 豆腐 わかめ ねぎ パナナ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト サブレ
4	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース サブレ
6	月		焼きそば かみかみお和え 生揚げと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	中華麺 もやし 人参 キャベツ 豚肉 青のり 切干大根 きゅうり 人参 ツナ チーズ 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
7	火	七夕	いろどりソーメン お星さまコロッケ パブリカの味噌炒め 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 赤黄パブリカ 豚肉 すいか	牛乳 せんべい	天の川ゼリー カルシウムウエハース
8	水	交通安全指導	揚げぎょうざ レタスのドレッシングサラダ ベーコンスープ パイン	ぎょうざの皮 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 パイン	豆乳 塩せんべい	牛乳 ビスケット ブルーン
9	木	絵本代集金	いり豆腐 かぼちゃ煮 ウィンナー もやしとわかめの味噌汁 メロン	豆腐 ツナ ひじき 玉ねぎ いんげん 人参 かぼちゃ ウィンナー もやし わかめ ねぎ メロン	牛乳 パナナ	牛乳 ぶどうゼリー
10	金	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	ヨーグルト	プリンアラモード
11	土				牛乳 せんべい	オレンジジュース あられ
13	月		ほうれん草とベーコンの 和風スパゲティ ブロッコリーの梅おかか和え なら玉スープ 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 なら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	豆乳 あられ	牛乳 黒糖蒸しパン
14	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 ミニトマト いりごま かつお節 キャベツ えのき 油揚げ オレンジ	牛乳 ポップコーン	牛乳 ビザトースト
15	水		野菜カレー りっちゃんサラダ チーズ すいか	鶏肉 じゃが芋 かぼちゃ なす 玉ねぎ ビーマン 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 チーズ すいか	オレンジゼリー	牛乳 かりんとう
16	木		鱈のカラフル焼き オクラと納豆のおかか和え きのこのコンソメスープ パナナ	たら ビーマン パブリカ おくら 納豆 人参 えのき しめじ わかめ ねぎ パナナ	牛乳 パナナ	牛乳 オレンジボンチ
17	金	夏野菜を食べよう (夏野菜を食べよう) 布団持ち帰り	夏野菜かき揚げ トマトときゅうりのサラダ 豆腐の味噌汁 すいか	えび 玉ねぎ コーン 人参 かぼちゃ なす ビーマン 青のり 卵 きゅうり トマト ハム チーズ 豆腐 小松菜 わかめ すいか	豆乳 せんべい	牛乳 わらび餅
18	土				牛乳 サブレ	りんごジュース クラッカー
20	月		冷やし中華 なすの煮物 フルーツマト オレンジ	中華麺 きゅうり 人参 もやし ハム 卵 ごま なす 豚肉 フルーツマト オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 黒ごまラスク
21	火		鶏肉のトマト煮込み たたききゅうり かぼちゃのポタージュ すいか	鶏肉 トマト 玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋 人参 バター 牛乳 パセリ すいか	豆乳 米菓子	牛乳 枝豆 チーズ
22	水	避難訓練	なすのオペラ風 マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ パイン	豚肉 鶏肉 玉ねぎ にんにく トマト なす チーズ マカロニ 枝豆 人参 コーン ツナ レタス じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 パイン	豆乳 サンドビスケット	牛乳 塩せんべい
25	土				牛乳 あられ	オレンジジュース せんべい
27	月		ラーメン 根菜のカレー煮 小魚の佃煮 メロン	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 いわし ごま メロン	牛乳 クッキー	すいか
28	火		鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 豚のすまし汁 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 蕪 ねぎ オレンジ	牛乳 あられ	牛乳 バターサンド
29	水		冷しゃぶ じゃがりバター 卵とわかめのみそ汁 パイン	豚肉 きゅうり トマト レタス パブリカ ごま じゃが芋 バター チーズ パセリ 卵 わかめ ねぎ 人参 パイン	牛乳 パナナ	チーズ焼きおにぎり
30	木		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	アイスクリーム
31	金	布団持ち帰り	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 豆腐のみそ汁 オレンジ	豚肉 なす ミニトマト 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 メロン	豆乳 カナッペ

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 コーンスープ 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。