

# 7月 おしょくじカレンダー

市野谷つばさ保育園

| 曜日 | 月                                                                    |            | 火                                                                        |             | 水                                                                    |                   | 木                                                                      |              | 金                                                                                |              | 土     |       |
|----|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|
| 日  |                                                                      |            | 1                                                                        |             | 2                                                                    |                   | 3                                                                      |              | 4                                                                                |              | 5     |       |
| 乳児 |                                                                      |            | 麦茶・ヨーグルト                                                                 |             | 牛乳・菓子                                                                |                   | 麦茶・ヨーグルト                                                               |              | 牛乳・菓子                                                                            |              | 麦茶 菓子 |       |
| 昼食 |                                                                      |            | ・ご飯<br>・鶏肉の味噌漬け<br>・ひじきの炒め物<br>・コールスロー（マヨドレ、砂糖、酢）<br>・オニオンスープ            |             | ・ご飯<br>・ホキのレモンソース<br>・竹輪の磯辺炒め<br>・もやしのおかか和え（ごま油、かつお節、醤油）<br>・コーンスープ  |                   | ・ご飯<br>★ハンバーグ（まほちゃん）<br>・キャベツときのこのソテー<br>・春雨のマヨサラダ（マヨドレ）<br>・かぼちゃの味噌汁  |              | ・ご飯<br>・鶏肉のチーズパン粉焼き<br>・小松菜炒め<br>・乾物サラダ（醤油、酢、砂糖、ごま油）<br>・大根と油揚げの味噌汁              |              | お弁当   |       |
|    | おやつ                                                                  |            |                                                                          | 牛乳・ご飯もち     |                                                                      | 牛乳・ヨーグルトケーキ       |                                                                        | 牛乳・きな粉蒸しパン   |                                                                                  | 牛乳・そうめんドーナツ  |       | 麦茶 菓子 |
| 日  | 7                                                                    | 七夕会        | 8                                                                        |             | 9                                                                    |                   | 10                                                                     | 給食会議         | 11                                                                               |              | 12    |       |
| 乳児 | 牛乳・菓子                                                                |            | 麦茶・ヨーグルト                                                                 |             | 牛乳・菓子                                                                |                   | 麦茶・ヨーグルト                                                               |              | 牛乳・菓子                                                                            |              | 麦茶 菓子 |       |
| 昼食 | ・七夕寿司<br>・照り焼きチキン<br>・コンソメポテト<br>・中華きゅうり（醤油、酢、砂糖、ごま油、いりごま）<br>・そうめん汁 |            | ・ご飯<br>・肉野菜炒め<br>・茄子のチーズ焼き<br>・きりざい（醤油）<br>・わかめの味噌汁                      |             | ・ご飯<br>・さわらの蒲焼き<br>・さつま揚げの炒め物<br>・鉄分サラダ（マヨドレ、醤油、砂糖、すりごま）<br>・もやしの味噌汁 |                   | ・ゆかりご飯<br>・豚肉の青椒肉絲風<br>・かぼちゃサラダ（マヨドレ、塩）<br>・キウイフルーツ<br>・切干大根の味噌汁       |              | ・ご飯<br>★鶏のから揚げ（だいちゃん）<br>・コーンと枝豆のソテー<br>・野菜のレモン和え（醤油、レモン汁）<br>・玉ねぎと豆腐の味噌汁        |              | お弁当   |       |
|    | おやつ                                                                  | 牛乳・カップケーキ  |                                                                          | 牛乳・鮭おにぎり    |                                                                      | 牛乳・お好み焼き          |                                                                        | 牛乳・カルビスゼリー   |                                                                                  | 牛乳・クッキー      |       | 麦茶 菓子 |
| 日  | 14                                                                   |            | 15                                                                       | お誕生日会       | 16                                                                   |                   | 17                                                                     | 職員会議         | 18                                                                               |              | 19    |       |
| 乳児 | 牛乳・菓子                                                                |            | 麦茶・ヨーグルト                                                                 |             | 牛乳・菓子                                                                |                   | 牛乳・菓子                                                                  |              | 麦茶・ヨーグルト                                                                         |              | 麦茶 菓子 |       |
| 昼食 | ・ご飯<br>・鶏肉のマーマレード焼き<br>・ビーフン炒め<br>・きゅうりの酢の物（酢、醤油、砂糖）<br>・きのこ汁        |            | ・ご飯<br>・ミートボール<br>・ペペロンチーノ<br>・いんげんのごま味噌和え（塩、すりごま、味噌、砂糖）<br>・中華スープ       |             | ・ご飯<br>・白身魚のフライ<br>・甘辛ごぼう<br>・大根サラダ（マヨドレ）<br>・長ねぎと豆腐の味噌汁             |                   | ・ご飯<br>・厚揚げのそぼろあんかけ<br>・マッシュポテト春巻き<br>・ドレッシングサラダ（酢、砂糖、醤油、ごま油）<br>・すまし汁 |              | ・麦飯<br>・夏野菜カレー<br>・切干大根のチャプチェ風<br>・ブロッコリーのマヨボン酢和え（マヨドレ、ボン酢、塩こしょう、ごま油）            |              | お弁当   |       |
|    | おやつ                                                                  | 牛乳・高野豆腐ラスク |                                                                          | 牛乳・ボンデケージョ  |                                                                      | 牛乳・ためきおにぎり        |                                                                        | 麦茶・フルーツヨーグルト |                                                                                  | 牛乳・フレンチトースト風 |       | 麦茶 菓子 |
| 日  | 21                                                                   |            | 22                                                                       |             | 23                                                                   |                   | 24                                                                     |              | 25                                                                               | 夏祭り          | 26    |       |
| 乳児 |                                                                      |            | 牛乳・菓子                                                                    |             | 麦茶・ヨーグルト                                                             |                   | 牛乳・菓子                                                                  |              | 麦茶・ヨーグルト                                                                         |              | 麦茶 菓子 |       |
| 昼食 | 海の日                                                                  |            | ・ご飯<br>・赤魚のかわり味噌焼き<br>・かぼちゃの煮物<br>・枝豆と切干大根のサラダ（マヨドレ、醤油、塩こしょう）<br>・わかめスープ |             | ・ご飯<br>・シュウマイ<br>・麻婆もやし<br>・おかかブロッコリー（かつお節、醤油）<br>・じゃが芋の味噌汁          |                   | ・ご飯<br>・チキンギリル<br>・豆腐の海苔塩おやき<br>・ナムル（醤油・酢・砂糖・ごま油）<br>・とろろ昆布汁           |              | ・焼きそば<br>・ウインナー<br>・オレンジ<br>・コンソメスープ                                             |              | お弁当   |       |
|    |                                                                      |            | おやつ                                                                      | 牛乳・チヂミ      |                                                                      | 牛乳・ココアケーキ         |                                                                        | 牛乳・味噌ポテト     |                                                                                  | 牛乳・マカロニきな粉   |       | 麦茶 菓子 |
| 日  | 28                                                                   |            | 29                                                                       |             | 30                                                                   |                   | 31                                                                     |              | 暑い日が続いていますが体調管理を徹底し、バランスのとれた食事と水分補給をしっかりと摂りましょう！                                 |              |       |       |
| 乳児 | 牛乳・菓子                                                                |            | 麦茶・ヨーグルト                                                                 |             | 牛乳・菓子                                                                |                   | 麦茶・ヨーグルト                                                               |              | 7月にお誕生日を迎えるお友達（幼児）の☆お名前とそのお子さんがリクエストしてくれたメニューが入っています。（日には前後することもありますので、ご了承ください。） |              |       |       |
| 昼食 |                                                                      |            | ・ご飯<br>・豚肉の生姜焼き<br>・粉ふき芋<br>・わかめのサラダ（砂糖、ごま油、醤油、酢）<br>・押麦スープ              |             | ・ご飯<br>・鶏つくね<br>・竹輪の甘辛炒め<br>・キャベツのごま和え（すりごま、砂糖、醤油）<br>・小松菜の味噌汁       |                   | ・ご飯<br>・カレイの磯辺焼き<br>・マカロニソテー<br>・トマト<br>・なすの味噌汁                        |              | ・ご飯<br>・鶏肉のネギ塩だれ<br>・しらたきの炒め物<br>・ピーマンのツナマヨ和え（マヨドレ、醤油、すりごま）<br>・なめこの味噌汁          |              |       |       |
|    |                                                                      |            | おやつ                                                                      | 牛乳・レモネードゼリー |                                                                      | 牛乳・★醤油ラーメン（そうしゅん） |                                                                        | 牛乳・スコーン      |                                                                                  | 牛乳・ミニピザ      |       |       |

\* 行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

