



7月 予定献立表



令和2年6月29日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	水	味噌ラーメン シュウマイ きゅうりの塩昆布漬け プチたい焼き	いり豆腐	フルーツ	パピコアイス	448kcal
2	木	お弁当(わかめおにぎり・ポテトコロッケ・肉団子・ウィンナー・春雨サラダ・オレンジ) 豚汁		フルーツ	コーンフレーク	
3	金	和風マーボー丼 もやしとハムの中華サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 メロンゼリー	笹かまぼこ	フルーツ	プリン	528kcal
4	土	🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓...🍓... 運動会				
5	日					
6	月	赤魚の塩焼き ひじきの煮物 呉汁 ジョアマスカットミニ	肉もやし炒め	フルーツ	さつぽろポテトBBQ味 牛乳	508kcal
7	火	タコライス 星型かぼちゃコロッケ レバー入りチキンちぎりあげ そうめん汁 セタゼリー	スティックチーズ	フルーツ	手作り セタサンド ウィッチ 牛乳	お誕生会
8	水	ひきわり納豆 鶏肉の五目炒め なめこと豆腐のみそ汁 バナナヨーグルト	肉団子のケチャップ煮	フルーツ	70%バター 牛乳	562kcal
9	木	冷やしうどん 若竹信田 魚肉ソーセージのソテー さくらんぼ	煮豆	りんごジュース	かっぱえびせん 牛乳	519kcal
10	金	トマトチキン 切干大根のサラダ 味付けのり 三平汁 オレンジ	三種の煮物	フルーツ	ずるめジャーキー・ビスコ 牛乳	582kcal
11	土	たらチーズハーフ焼 肉入りきんぴらごぼう ほうれん草と生揚げのみそ汁 フルーツミックス	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	源氏パイ 牛乳	605kcal
12	日					
13	月	天丼 わかめとかまぼこの酢の物 しじみのみそ汁 りんご	ポイルウィンナー	フルーツ	カップヨーグルト	508kcal
14	火	雷人参パン ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ コーンスープ ジョアマスカットミニ	いちごジャム	フルーツ	フリッツ 牛乳	477kcal
15	水	海軍カレー フロッコリーのサラダ オレンジ	切干大根とほうれん草の みそ汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	597kcal
16	木	さんま甘露煮 すき昆布の煮物 ごまみそ豆腐鍋 フルーツミックス	きゅうりちくわ和え	フルーツ	手作り パナケーキ 牛乳	560kcal
17	金	ソース焼きそば 鶏のから揚げ タコさんウィンナー 野菜ジュース	ほうれん草の すまし汁	フルーツ	手作り フライドポテ ト牛乳	夏祭り献立
18	土	鮭フレークごはん ひじき入り厚焼玉子 肉団子の煮込み なすと玉ねぎのみそ汁 ブルーベリー	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ハーベスト 牛乳	478kcal
19	日					
20	月	ホッケの塩焼き 五目きんぴら 八杯汁 オレンジ	ひきわり納豆	フルーツ	手作りマシュマロパー 牛乳	516kcal
21	火	メンチカツ せんきゃべつ ボークビーンズ ニラのかきたま汁 スイカ	切干大根の煮物	フルーツ	カップヨーグルト (いちご味)	486kcal
22	水	チャンボン麺 ふきとさつま揚げの煮物 大根しょうゆ漬け ジョアブレンドミニ	大根のひき肉あんかけ	フルーツ	手作り つぶつぶ オレンジゼリー	445kcal
23	木	🐟...🐟...🐟...🐟...🐟...🐟...🐟...🐟...🐟... 海の日				
24	金	🏊...🏊...🏊...🏊...🏊... スポーツの日				
25	土	チンジャオロースー 枝豆フリッター 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	きゅうりツナサラダ	フルーツ	うまい棒 牛乳	514kcal
26	日					
27	月	鮭の塩焼き 小松菜のごま和え すいとん ジョアストロベリー	ふきとさつま揚げの煮物	フルーツ	ポリンキー 牛乳	530kcal
28	火	夏野菜カレーライス カミカミサラダ メロン	もやしとえのきのみそ汁	フルーツ	手作り スイート セサミドッグ 牛乳	532kcal
29	水	中華丼 パンパンジー 豆腐と油揚げのみそ汁 オレンジ	ツナのサラダ	フルーツ	カップヨーグルト	426kcal
30	木	けんちんうどん かぼちゃの天ぷら スティックきゅうり りんご	たくあん	フルーツ	茹でとうもろこし 牛乳	500kcal
31	金	三色納豆 肉じゃが 豆腐とわかめのみそ汁 スイカ	豆腐炒め	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	512kcal

今月の誕生会メニュー

- ☆スターコロッケ
- ☆そうめん汁
- ☆セタゼリー
- ☆セタサンドウィッチ



星をかたどったコロッケに、そうめんとおクラで流れ星をイメージし、夜空のようなゼリー、パンをくり抜いて彗星と織姫に見立てたおやつなど、セタづくしの誕生会です

2日

職員全員で運動会リハーサルに参加する為、お弁当での給食となります。お弁当はこども園で用意し、離乳食に関しても園で調理するためご家庭での準備はありません。

9日

みんなが楽しみにしているプール開きです！水の様様に野菜やお酒をお供えし事故が起きないようにお祈りします。そのあとはみんなでりんごジュースで乾杯をし、5歳児さんは流しそうめん給食です。※衛生には十分配慮しますが、流しそうめんに関して気になるご家庭は、個別に対応しますのでお知らせください。

31日

5歳児さんのお泊り保育です。お昼はお弁当を食べて夕ご飯は【冷やし中華・冷しゃぶサラダ・スイカ】朝食は【パンバイキング・牛乳やフルーツジュース】です。



もうすぐ楽しい夏がやってきます

今月は待ちに待った運動会やプール開きに夏祭りごっこ、5歳児さんはお泊り保育もあります。楽しい思い出になるように、早寝早起き朝ご飯もしっかり食べ、体調管理に気を付けましょう。まだ汗をかくことが増えますので、水分の補給や着替え等心がけましょう。

