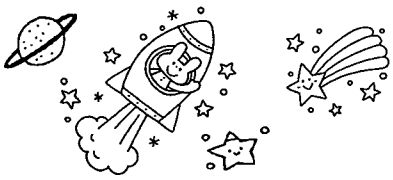

7月　予定献立表

令和5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	土	高野豆腐のそぼろ丼　里芋と生揚げの煮物 にらともやしのみそ汁　オレンジ	スティックソーセージ	フルーツ	ポンスケ 牛乳	529kcal
2	日					
3	月	さんま甘露煮　すき昆布の煮物　豚汁　ジョアミニ	えだまめ	フルーツ	源氏パイ 牛乳	586kcal
4	火	味噌ラーメン　若竹信田　ピーチゼリー	煮豆	フルーツ	カップヨーグルト	464kcal
5	水	タコライス　ほうれん草と生揚げのみそ汁　バナナ	チーズ	フルーツ	パピコアイス	519kcal
6	木	お弁当(わかめおにぎり・ポテトコロッケ・肉団子・ウインナー・コーン焼売・枝豆)　ヤクルト		フルーツ	ジャガビー 野菜ジュース	完全リハーサル
7	金	マーボー丼　春雨スープ　りんご	かぼちゃの甘煮	フルーツ	プリン	459kcakl
8	土	運　動　会　(3～5歳児)				
9	日					
10	月	カラフルピラフ　スタービーフコロッケ　マカロニサラダ ミニトマト　そうめん汁　七夕ゼリー	ツナちくわ和え	フルーツ	手作り　お楽しみドーナツ　牛乳	誕生会
11	火	冷やしうどん　魚肉ソーセージのソテー かぼちゃの甘煮　さくらんぼ	豆腐炒め	リンゴジュース	手作り　いちごジャムサンド　牛乳	プール開き
12	水	モロヘイヤ納豆　スタミナ炒め　つみれ汁　ヤクルト	いかナゲット	フルーツ	プリッツ 牛乳	554kcal
13	木	中華丼　かにかまサラダ　もずくスープ　めん子ちゃんゼリー	じゃがいもの磯和え	フルーツ	とんがりコーン 牛乳	507kcal
14	金	鶏つくね　ビーフン炒め　豆腐とにらのみそ汁　バナナ	スティックさつま	フルーツ	星食べよ 牛乳	544kcal
15	土	赤魚の煮付け　小松菜と油揚げのお浸し　のっぺい汁 バナナ	三種の煮物	フルーツ	エアリアル 牛乳	489kcal
16	日					
17	月	海　の　日				
18	火	ホッケの塩焼き　ひじきの煮物　すいとん　りんご	黄金煮	フルーツ	食べっこ水族館 牛乳	486kcal
19	水	ハヤシライス　ブロッコリーの和風サラダ　ヨーグルト	豆腐と油揚げのみそ汁	フルーツ	ポテトフライ 牛乳	557kcal
20	木	鶏の照り焼き　ツナサラダ　味付けのり じゃがいもとわかめのみそ汁　いちご	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	ハーベスト 牛乳	508kcal
21	金	ソース焼きそば　鶏のから揚げ　ボイルウインナー 八杯汁　スポロン	たくあん漬	フルーツ	手作り　フライドポテト　牛乳	夏祭り献立
22	土	ひきわり納豆　厚揚げと根菜煮　小松菜とえのきのみそ汁 オレンジ	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ビスコ 牛乳	529kcal
23	日					
24	月	鮭の塩焼き　小松菜のごま和え　呉汁　オレンジ	スティックきゅうり	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	446kcal
25	火	チキンの夏野菜煮込み　もやしのカレードレッシングサラダ 玉ねぎと小松菜のみそ汁　ジョアミニ	ボイルウインナー	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	560kcal
26	水	ひきわり納豆　肉じゃが　なすと玉ねぎのみそ汁 バナナ	きゅうりツナサラダ	フルーツ	かっぱえびせん 牛乳	577kcal
27	木	かきたまうどん　さつまいも天ぷら　イカボールと大根煮 バナナヨーグルト	鮭おにぎり	フルーツ	雪の宿 牛乳	559kcal
28	金	チキンカレーライス　カミカミサラダ　すいか	豆腐と小松菜のみそ汁	フルーツ	パピコアイス	5歳お楽しみ保育
29	土	ぎょうざ　浦上そぼろ　舞茸の八杯汁　すいか	紅白煮	フルーツ	揚げ一番 牛乳	602kcal
30	日					
31	月	赤魚の塩焼き　納豆おひたし　さつま汁 洋ナシ缶詰	肉きゃべつ炒め	フルーツ	サッポロポテト 牛乳	512kcal

今月の誕生会メニュー

☆カラフルピラフ
☆スターコロッケ
☆マカロニサラダ
☆そうめん汁

星をかたどったコロッケに、そうめんとオクラで流れ星をイメージし、夜空のようなゼリーなど、七夕づくしの誕生会です

7月の予定

6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。

11日
みんなが楽しみにしているプール開きです！水の神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。

28日
5歳児さんのお楽しみ保育です。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・フルーツミックス】を食べます。

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歳児さんはお楽しみ保育もあります。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。
また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。