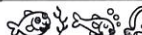


## 7月 予定献立表



令和5年6月27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  | 火  | コッパパン 煮込みハンバーグ ブロッコリーコーンサラダ<br>パンプキンシチュー みかんゼリー                                                                                                                                   | いちごジャム            | フルーツ      | プリン                  | 409kcal  |
| 2  | 水  | けんちんうどん 若竹信田 スティックチーズ パナナ                                                                                                                                                         | さつまいもの甘煮          | フルーツ      | コーンフレーク              | 524kcal  |
| 3  | 木  | お弁当(わかめおにぎり・ポテトコロケ・肉団子・ウィンナー・コーン焼売・枝豆) ヤクルト                                                                                                                                       |                   | フルーツ      | ポリンギー<br>野菜ジュース      | 完全リハーサル  |
| 4  | 金  | 牛丼 もやしのカレードレッシングサラダ<br>豆腐とにらのみそ汁 りんご                                                                                                                                              | スティックソーセージ        | フルーツ      | カップヨーグルト             | 496kcal  |
| 5  | 土  |  運 動 会 (3～5歳児)  |                   |           |                      |          |
| 6  | 日  |                                                                                                                                                                                   |                   |           |                      |          |
| 7  | 月  | カラフルピラフ スタービーフロッケ<br>マカロニサラダ そうめん汁 セタゼリー                                                                                                                                          | ミニトマト             | フルーツ      | 手作り セタサンド<br>牛乳      | 誕生会      |
| 8  | 火  | ホッケの塩焼き 小松菜のからし和え 豚汁<br>フルーツミックス                                                                                                                                                  | 切干大根の煮物           | フルーツ      | たべっこ動物<br>牛乳         | 507kcal  |
| 9  | 水  | 冷やしうどん 魚肉ソーセージのソテー<br>かぼちゃの甘煮 さくらんぼ                                                                                                                                               | かつおにぎり            | リンゴジュース   | ばりりんこ<br>牛乳          | プール開き    |
| 10 | 木  | 五目納豆 じゃがいものそばろ煮 中華風コンスープ<br>オレンジ                                                                                                                                                  | きゃべつと厚揚げの<br>みそ炒め | フルーツ      | フルーツヨーグルト            | 476kcal  |
| 11 | 金  | ささみカツ メンマ炒め ほうれん草と豆腐のみそ汁<br>オレンジ                                                                                                                                                  | 三種の煮物             | フルーツ      | おっとっと<br>牛乳          | 464kcal  |
| 12 | 土  | 和風マーボー丼 きゃべつとウィンナー炒め<br>じゃがいもとわかめのみそ汁 パナナ                                                                                                                                         | きゅうりの浅漬け          | フルーツ      | サッポロポテト<br>牛乳        | 544kcal  |
| 13 | 日  |                                                                                                                                                                                   |                   |           |                      |          |
| 14 | 月  | 鮭の塩焼き すき昆布の煮物 せんべい汁 ジョアミニ                                                                                                                                                         | さつまいもの<br>ごまがらめ   | フルーツ      | ハーベスト<br>牛乳          | 538kcal  |
| 15 | 火  | 雪人参パン いちごジャム マカロニグラタン<br>グリーンサラダ 春雨スープ ブルーベリー                                                                                                                                     | 焼き豆腐の含め煮          | フルーツ      | 星食べよ<br>牛乳           | 486kcal  |
| 16 | 水  | タコライス いかナゲット きゅうりツナサラダ<br>もずくスープ バインアップル                                                                                                                                          | ジャガバター            | フルーツ      | ハッピーターン<br>牛乳        | 557kcal  |
| 17 | 木  | わかめラーメン 生揚げの炊き合わせ 浅漬けサラダ<br>パナナ                                                                                                                                                   | フライドポテト           | フルーツ      | 手作り サーターアン<br>ダギー 牛乳 | 540kcal  |
| 18 | 金  | 夏野菜カレーライス 切り干し大根のごまサラダ<br>カップヨーグルト                                                                                                                                                | 豆腐のみそ汁            | フルーツ      | 手作り フルーツ寒天           | 5歳お楽しみ満足 |
| 19 | 土  | ホッケの塩焼き 納豆おひたし さつま汁<br>めんこちゃんゼリー                                                                                                                                                  | スティックきゅうり         | フルーツ      | 源氏バイ<br>牛乳           | 516kcal  |
| 20 | 日  |                                                                                                                                                                                   |                   |           |                      |          |
| 21 | 月  |  海 の 日      |                   |           |                      |          |
| 22 | 火  | さんま甘露煮 ひじきと大豆の煮物 ごまみそ豆乳鍋<br>ブルーベリー                                                                                                                                                | かぼちゃのマヨ和え         | フルーツ      | 雪の宿<br>牛乳            | 536kcal  |
| 23 | 水  | 親子丼 フロッコリーのチーズサラダ<br>なすと玉ねぎのみそ汁 パナナ                                                                                                                                               | 肉もやし炒め            | フルーツ      | 手作りキャロット蒸し<br>パン 牛乳  | 517kcal  |
| 24 | 木  | ハヤシライス わかめときゅうりのサラダ<br>フルーツミックス                                                                                                                                                   | 豆腐とほうれん草のみそ<br>汁  | フルーツ      | ポテトフライ<br>牛乳         | 547kcal  |
| 25 | 金  | ソース焼きそば 鶏のから揚げ タコさんウィンナー<br>八杯汁 スポンジ                                                                                                                                              | きゅうりちくわ和え         | フルーツ      | 手作り フライドポテ<br>ト 牛乳   | 夏祭りごっこ   |
| 26 | 土  | ぎょうざ はるさめ炒め チンゲン菜と油揚げのみそ汁<br>ブルーベリー                                                                                                                                               | 味付けのり             | フルーツ      | エアリアル<br>牛乳          | 443kcal  |
| 27 | 日  |                                                                                                                                                                                   |                   |           |                      |          |
| 28 | 月  | 赤魚の煮付け 小松菜のごま和え 呉汁<br>ブルーベリー                                                                                                                                                      | ボイルウィンナー          | フルーツ      | かっぱえびせん<br>牛乳        | 431kcal  |
| 29 | 火  | 中華丼 カニカマサラダ 大根菜っ葉のみそ汁<br>バインアップル                                                                                                                                                  | 紅白煮               | フルーツ      | カップヨーグルト             | 426kcal  |
| 30 | 水  | 三色納豆 肉じゃが きゃべつとわかめのみそ汁<br>オレンジ                                                                                                                                                    | ナポリタン炒め           | フルーツ      | ぽたぽた焼<br>牛乳          | 497kcal  |
| 31 | 木  | チャンポン麺 スティックきゅうり<br>大根のひき肉あんかけ オレンジ                                                                                                                                               | 鮭おにぎり             | フルーツ      | 茹でとうもろこし<br>牛乳       | 512kcal  |

## かんたん免疫力アップレシピ

30日 三色納豆

納豆や味噌などの発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めてくれますが、オクラやモロヘイヤなどのネバネバ食材は口・鼻・気管等の粘膜を保護しウイルスや細菌が侵入しにくくなります。

## 作り方

オクラはさつとゆで輪切りにします。  
たくあんは刻み、納豆と付属のたれで和えます。味が薄い場合はめんつゆを足します。各材料の量はお好みです。

材料  
納豆  
オクラ  
たくあん



3日

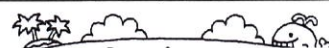
職員全員で運動会リハーサルに参加する為、お弁当での給食となります。お弁当はこども園で用意し、離乳食に関しても園で調理するためご家庭での準備はありません。

9 

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。

25日

夏祭り給食です。焼きそばや唐揚げなど、お祭りの屋  
台をイメージした給食です。



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歳児さんはお楽しみ選定もあります。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。

