



7月の献立表



日 曜	昼 食	未満児献立	お や つ	6時のおやつ
1 月	麻婆丼、わかめスープ、ほうれん草のナムル、ヨーグルト		ココロコ キャラメルラスク	ゼリー
2 火	ごはん、味噌汁、照り焼きチキン、野菜炒め、ヨーグルト		じゃがバター	スティックケーキ
3 水	ごはん、味噌汁、豚の生姜焼き、カリコリ漬け、ヨーグルト		カレー蒸しパン	味しらべ
4 木	ごはん、くずし豆腐汁、鮭のマヨ田楽、梅和え、ヨーグルト		いちごババロア	米粉マフィン
5 金	誕生会 七夕そうめん、のり塩から揚げ、メロン		笹まき	ゼリー
6 土	スパゲティナポリタン、ココロスープ、オレンジ		牛 乳 ゆかりおにぎり	お菓子
8 月	ごはん、味噌汁、高野豆腐のオランダ煮、キャベツの香り漬け、ヨーグルト		コーンフレーク スナック	ソフトサラダ
9 火	ごはん、味噌汁、魚のエスカベージュ、ごまポテト、ヨーグルト		フルーツポンチ	スティックケーキ
10 水	バターロール、かぶのスープ、ポークビーンズ、大根サラダ、ヨーグルト		五目混ぜご飯	ゼリー
11 木	ごはん、味噌汁、千草焼き、白菜の磯和え、ヨーグルト		パインケーキ	味しらべ
12 金	ごはん、たまねぎとセロリのスープ、甘辛チキン、コールスローサラダ、バナナ		ヨーグルトドリンク せんべい	米粉マフィン
13 土	中華肉味噌うどん、トマトスープ、オレンジ		牛 乳 菜っ葉おにぎり	お菓子
15 月	海 の 日			
16 火	ツナそぼろ丼、味噌汁、ささみとブロッコリーのごま和え、ヨーグルト		大学トースト	ゼリー
17 水	ごはん、けんちん汁、ほっけの味噌焼き、ほうれん草のさっぱり和え、オレンジ		アイススキムココア チーズ、お菓子	スティックケーキ
18 木	ごはん、味噌汁、おろしハンバーグ、アスパラといんげんのソテー、ヨーグルト		米粉のもっちり バナナパン	ソフトサラダ
19 金	ごはん、味噌汁、酢豚、さつまいもサラダ、ヨーグルト		プリン	米粉マフィン
20 土	焼きそば、豆腐スープ、キウイフルーツ		牛 乳 かおりおにぎり	お菓子
22 月	ごはん、味噌汁、鶏肉と大根の煮物、しらす和え、ヨーグルト	バナナ (おやつ)	とうもろこし	スティックケーキ
23 火	ハヤシライス、シャキシャキサラダ、ヨーグルト		一口きな粉パン	ゼリー
24 水	ごはん、味噌汁、擬製豆腐、ひじきのマリネ、ヨーグルト		ココロポテト	味しらべ
25 木	ごはん、わかめ汁、茄子と豚肉の味噌炒め、かぼちゃのごまネーズ、オレンジ		かき氷	米粉マフィン
26 金	チーズjamサンド、キャベツスープ、ガリバタチキン、トマトサラダ、ヨーグルト		味噌焼きおにぎり	ゼリー
27 土	ごはん、味噌汁、さばの竜田揚げ、ほうれん草のおかか和え、ヨーグルト～すみれ親子交流会～		牛 乳 いちごスティック	お菓子
29 月	中華丼、コーンスープ、春雨サラダ、ヨーグルト		フルーチェ	スティックケーキ
30 火	ごはん、味噌汁、豆腐とれんこんのつくね、ゆかり和え、バナナ		スティック チーズケーキ	ソフトサラダ
31 水	ごま塩ご飯、味噌汁、さわらのピザ焼き、切干大根の旨煮、ヨーグルト	おにぎり (昼食)	シュガーラスク	ゼリー

献立は変更する場合があります。



クッキング

- 7/3 (水) きゅうりのカリコリ漬け (ばら)
- 7/9 (火) メロンパフェ (ひまわり)
- 7/17 (水) フルーツパフェ (ゆり)
- 7/24 (水) まっくろくろすけおにぎり (すみれ)



～ 食育教室 ～

7/2 (火) ゆり、ひまわり、ばら

今月は「食べ方のマナー教室」を行います。

座り方は正しいかな？

箸やスプーンの持ち方はどうかな？

楽しくおしゃべりをしながら食べたいけれども……



子どもたちと確認しながら楽しく学びますよ♪