



7月 こんだてひょう

日	曜	昼 食	未満児献立	3時のおやつ	6時のおやつ
1	月	青菜と鮭のおにぎり、みそ汁、鶏肉とじゃがいもの煮物、おくらのごま和え、ヨーグルト		フレンチドック	ほうれん草ドーナツ
2	火	ごはん、みそ汁、さばのごま醤油焼き、ひじきの五目煮、ヨーグルト		じゃがりター	ミルクケーキ
3	水	鶏そぼろごはん、みそ汁、千草焼き、彩り和え、バナナ		ヨーグルトドリンク ジャムパイ	パウムクーヘン
4	木	ごはん、みそ汁、肉豆腐、もやしときゅうりのサラダ、ヨーグルト		フルーツサンド	スティックパン
5	金	☆誕生会・七夕☆混ぜご飯、そうめん汁、あんかきハンバーグ、おからサラダ、ゼリー		コーンフレーク ヨーグルト	ミルクケーキ
6	土	和風スパゲティ、野菜スープ、ヨーグルト		ドーナツ 牛乳	お菓子
8	月	豚丼、夏の豆腐汁、切干大根のハリハリサラダ、ヨーグルト		きな粉トースト	ほうれん草ドーナツ
9	火	カレーライス、トマトサラダ、ヨーグルト		ココロ キャラメルラスク	バナナ
10	水	ごはん、野菜とあげのすまし汁、鮭の香りみそ焼き、納豆和え、ヨーグルト		ゼリーボンチ	ミルクケーキ
11	木	ごはん、味付けのり、みそ汁、ふんわり豆腐ナゲット、きゅうりのさっぱりサラダ、ヨーグルト		いももち	バナナ
12	金	バターロール、ミートボールシチュー、グリーンサラダ、ヨーグルト	おにぎり (おやつ)	チャーハン	ミルクケーキ
13	土	ナポリタン、コンソメスープ、ヨーグルト		パウムクーヘン 牛乳	お菓子
15	月	海の日			
16	火	スタミナ納豆丼、五目みそ汁、ひじきと芋の炒り煮、ヨーグルト		冷やしどらやき	ミルクケーキ
17	水	ごはん、おくらスープ、鮭のコーンマヨ焼き、ココロサラダ、ヨーグルト		ソーセージマフィン	スティックパン
18	木	ごはん、みそ汁、おからコロッケ、おかか和え、バナナ		フルーチェ	ほうれん草ドーナツ
19	金	ピラフ、いろいろコンソメスープ、鶏肉のマーマレード焼き、トマトサラダ、ヨーグルト		クラッシュゼリー	ミルクケーキ
20	土	焼きそば、豆腐スープ、ヨーグルト		スティックバナナケーキ 牛乳	お菓子
22	月	マーボーなす丼、わかめスープ、ナムル、ヨーグルト		フルーツボンチ	スティックパン
23	火	ごはん、味付けのり、味噌汁、肉じゃが、梅おかかカリコリ漬け、ヨーグルト		ピザトースト	パウムクーヘン
24	水	ジャムサンド、かぼちゃのポターージュ、タンドリーチキン、ココロポテトサラダ、ヨーグルト		おかかおにぎり	ミルクケーキ
25	木	さばのそぼろ丼、みそ汁、かぼちゃのバター煮、ヨーグルト		やわらかプリン	ほうれん草ドーナツ
26	金	ごはん、みそ汁、鶏肉の西京焼き、トマトの和え物、ごぼうスティック、ヨーグルト		じゃがチーズボール	ミルクケーキ
27	土	豚肉と野菜のうどん、粉ふき芋、ヨーグルト		スティックラスク 牛乳	お菓子
29	月	わかめおにぎり、みそ汁、擬製豆腐、もやしとツナのごま酢和え、ヨーグルト		一口きなこパン	バナナ
30	火	ごはん、みそ汁、カレー炒め、かぼちゃのごまねーず、ヨーグルト		パインケーキ	パウムクーヘン
31	水	そうめん、かきあげ、きゅうりとささみの梅サラダ、ヨーグルト		ツナおにぎり	バナナ
8/1	木	ごはん、みそ汁、鶏とごぼうのつくね、もやしサラダ、ヨーグルト		ココロドーナツ	パウムクーヘン

・・・献立は変更する場合があります・・・

～今月のクッキング～

ゆ りくみ 19日(金) (スペシャルティ) ・トッピングカレー (夕食のカレー作り)	ひまわりくみ 11日(木) お星さまクッキー	ば らくみ 24日(水) チーズジャムサンド & バナナヨーグルト
--	------------------------------	---

手指、テーブル等の消毒、部屋の換気をしっかり行い、衛生面には十分配慮して行います。
約束を守って、たのしいクッキングにしましょう！エプロン・三角巾・マスクをもってきてくださいね。
瓜の長さは、前日に保護者の方からチェックをしていただきますようお願いいたします。

こまめに水分補給を！

「のどがかわいてから」ではなく、小さいお子さんには時間を決めるなどして水分補給をさせましょう。また、汗をたくさんかいたら、塩分補給の意識も忘れずに。

