

7月の献立表



有明ふたば保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----	-----



1	はるかくんリクエスト	2		3	えいかいわきょうしつ	4	カレーかい	5	
	にくうどん ちゅうかきゅうり オレンジ たまごやき ぎゅうにゅう チーズ ぶどうゼリー		ぶたにくとなすのみそいため はるさめサラダ わかめのすましじる・すいか にざかな ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ドーナツ こまるちゃん		ひじきに さかなのいそべあげ とうふのみそじる パイン りんごジュース フルーツヨーグルト		ビーフカレー ツナサラダ コンソメスープ トマト ぎゅうにゅう ミルク ラスク		おにぎり ぐたくさんみそじる バナナ チーズ ぎゅうにゅう むてんかおかし

7	こうたくんリクエスト	8		9		10	なつまつあそびPART①	11	なつまつあそびPART②	12	
	オムライス しゃげのチーズやき・トマト オニオンスープ・パイン にんじんグラッセ やさいくだものジュース ミルク フライドポテト		あつあげのあんかけ むしかぼちゃ ハムスープ・オレンジ にくいため ぎゅうにゅう ミルク ココアむしパン		さかなのすりみあげ こんぶあえ えのきのすましじる じゃがいものゆかりあえ ぎゅうにゅう とうにゅうくずきり		ちゅうかスープ シューマイ バナナ ちゅうかきゅうり オレンジジュース ミルク にまめ(アイスの時)		おにぎり・からあげ フライドポテト・ウィンナー きゅうり・パイン ワカメスープ ぎゅうにゅう トロピカルゼリー		パン カレースープ バナナ チーズ ぎゅうにゅう むてんかおかし

14	たいいくきょうしつ	15	しんたいそくてい	16		17	えいかいわきょうしつ	18	たんじょうかい	19	
	とうふのまつかぜやき さんしよくあえ かきたまじる にざかな やさいくだものジュース ミルク ホットケーキ		ハムカツ りっちゃんサラダ コンソメスープ コーンポテト ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズまんじゅう		にくじゃが きゅうりのごまあえ たまねぎのみそじる・オレンジ あつあげに ぎゅうにゅう ミルク ブルーベリーパイ		トマトスープ ムニエル・アスパラ ふりかけ・すいか スパゲッティ りんごジュース ぎゅうにゅう はっぱなせんべい まるポーロ		たなばたずし チキンカツ サラダ そうめんじる・あまのかわゼリー トマト ぎゅうにゅう フルーツポンチ		やきそば わかめとたまごのスープ オレンジ チーズ ぎゅうにゅう むてんかおかし

21		22		23		24	せんりくんリクエスト	25	きはるさんリクエスト	26	
	海の日 		マーボどうふ ちゅうかきゅうり ワカメスープ にざかな ぎゅうにゅう フルーチェ		きりこんぶに ミートボールのケチャップに とうふのみそじる かぼちゃサラダ ぎゅうにゅう ミルク ジャムサンド		さかなのたつたあげ ポテトサラダ えのきのすましじる・パイン にんじんのあまに オレンジジュース ミルク サクサクコーン		さかなのマヨネーズやき こんぶあえ オニオンスープ・オレンジ ポークビッツ ぎゅうにゅう プリンアラモード		おにぎり けんちんじる バナナ チーズ ぎゅうにゅう むてんかおかし

28	たいいくきょうしつ	29		30		31	こうたろうくんリクエスト
	ひやしちゅうか おさかなコロケ パイン じゃがいものゆかりあえ やさいくだものジュース おにぎり		いりどうふ ムニエル たまごスープ・バナナ かぼちゃに ぎゅうにゅう ミルク ちりめんトースト		トマトオムレツ スパゲッティサラダ コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう アイスクリーム		とりのからあげ かむかむサラダ ワカメスープ・メロン たまごやき りんごジュース ぎゅうにゅう ミニピザ

☆今月の年長さんの誕生者☆

1日(火) はるか くん
7日(月) こうた くん
24日(火) せんり くん
26日(土) きはる さん
31日(木) こうたろう くん

※きはるさんは25日に変更しています。

♪あたんじょうびあめで♪

絵本の中のサラダ～りっちゃんサラダ～

材料(4人分)

- ・きゅうり 20g ・人参 20g ・キャベツ 60g ・刻み昆布 5g ・ハム 20g ・コーン 10g
- ・トマト 1/2個 ・酢 8cc ・砂糖 3g ・サラダ油 7g ・こしょう 少々

作り方

- ①きゅうりは半月切り、キャベツ、人参、ハムは、3cm程の短冊切り、トマトは一口大に切る。
- ②鍋に沸騰したお湯にきゅうり、人参、キャベツをいれ10秒程茹で水にさらし水をきっておく。
- ③酢は加熱して酸味をとばして砂糖、塩を加えて冷まし、サラダ油、こしょうを加えておく。
- ④ボウルに②と刻み昆布、ハム、コーン、トマト、③を入れ、最後にかつお節を入れ、混ぜ合わせる。

献立表の見方

日付	行事
	給食(全員共通)
	3歳未満児の追加食
	10時のおやつ(3歳未満児のみ)
	3時のおやつ(全員)