

# わんぱく保育園 7月分給食献立予定表



＜夏の水分補給＞

体も小さく、新陳代謝も活発なこども達は、こまめな水分補給が必要です。お茶や水での水分補給に加えて、夏野菜や果物での水分補給もおすすめです。夏野菜や果物には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、熱中症や夏バテを防ぐために水分を補ってくれたり、体にこもった熱を外に出してくれる効果があります。上手に水分補給して、夏を元気に過ごしましょう。



日	曜	献立	3才未満児			献立材料 (おやつ・調味料を除く)
			主食他	おやつ午前	おやつ午後	
1	火	小松菜と豆腐の味噌汁、切干大根の炒め煮、肉団子	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 いちご蒸しパン	豆腐、えのき茸、小松菜、切干大根、ひじき、ちくわ、油揚げ、人参、さやいんげん、肉団子
2	水	ミネストローネ、鶏肉の甘辛煮、胡瓜ときゃべつの昆布和え	ご飯	牛乳 せんべい	カルピスカン	玉ねぎ、人参、じゃが芋、さやいんげん、ホールトマト、ベーコン、鶏肉、ごま、キャベツ、きゅうり、塩昆布
3	木	くずし豆腐、スパゲティサラダ、バナナ	ご飯	牛乳 クッキー	お茶 おにぎり	豆腐、人参、干椎茸、玉ねぎ、鶏ひき肉、スパゲティ、ツナ、キャベツ、きゅうり
4	金	なすと油揚げの味噌汁、鯖の煮付、もやしのごま和え	ご飯	牛乳 お米スナック	フルーツ和え	なす、玉ねぎ、油揚げ、さば、ごぼう、もやし、人参、きゅうり、ごま
5	土	肉うどん、三色和え	ご飯	牛乳 ポーロ	牛乳 せんべい	うどん、鶏肉、人参、小松菜、玉ねぎ、きゅうり、うす揚げ
7	月	七夕スープ、煮込みハンバーグ、ミックス野菜	ご飯	牛乳 せんべい	お星さま 三色ゼリー	そうめん、オクラ、人参、星型ハンバーグ、コーン、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり
8	火	ビーフン汁、かぼちゃのそぼろ煮、もやしの磯辺和え	ご飯	牛乳 クッキー	フルーツ 豆乳和え	ビーフン、干椎茸、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、かぼちゃ、鶏ひき肉、きゅうり、もやし、のり
9	水	じゃが芋の味噌汁、赤魚の煮付、野菜のごま酢和え	ご飯	牛乳 ポーロ	牛乳 ジャムサンド	じゃが芋、人参、玉ねぎ、わかめ、赤魚、ごぼう、チンゲン菜、ごま、もやし
10	木	コンソメスープ、変わりきんぴら、ツルツルサラダ	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉	人参、玉ねぎ、小松菜、牛肉、ごぼう、ちくわ、糸こんにやく、ごま、オクラ、きゅうり、ツナ
11	金	わかめとえのきの味噌汁、ポークビーンズ、胡瓜と人参のおかか和え	ご飯	牛乳 じゃが芋スナック	牛乳 ココア入り蒸しパン	わかめ、麩、えのき茸、人参、大豆、玉ねぎ、じゃが芋、豚肉、さやいんげん、きゅうり、花かつお
12	土	わんぱくカレー、きゃべつとツナの和風サラダ	わんぱく カレーライス	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、ツナ、わかめ、ごま
14	月	豆腐とわかめの清汁、豚肉となすの味噌炒め、野菜の甘酢和え	ご飯	牛乳 ビスケット	牛乳 ポテト餅	豆腐、わかめ、人参、豚肉、なす、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ
15	火	ハヤシシチュー、きゃべつとコーンのサラダ、スイカ	ご飯	牛乳 コーンスナック	牛乳 チーズ入り蒸しパン	牛肉、トマトジュース、玉ねぎ、じゃが芋、人参、グリーンピース、コーン、キャベツ、きゅうり、ハム
16	水	玉葱とえのきの味噌汁、ひじきの煮付、ウインナー、トマト	ご飯	牛乳 ウエハース	お茶 おにぎり	豆腐、玉ねぎ、えのき茸、人参、ひじき、しらす干し、ちくわ、グリーンピース、ウインナー、トマト
17	木	実だくさん味噌汁、魚の南蛮漬け、バナナ	ご飯	牛乳 サブレ	牛乳 変わり焼き	人参、じゃが芋、油揚げ、キャベツ、赤魚、ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ
18	金	小松菜の味噌汁、豚肉のうま煮、大豆サラダ	ご飯	牛乳 ビスケット	オレンジゼリー	小松菜、えのき茸、人参、豚肉、玉ねぎ、大豆、焼き豚、きゅうり、キャベツ
19	土	高野のスープ、牛肉の炒め煮	ご飯	牛乳 ポーロ	牛乳 せんべい	高野豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、牛肉、糸こんにやく、干椎茸、グリーンピース
22	火	きゃべつ味噌汁、レバーの炒り煮、もやしと胡瓜のゆかり和え	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 アップルケーキ	キャベツ、人参、わかめ、レバー焼き、糸こんにやく、玉ねぎ、もやし、きゅうり、ゆかり
23	水	豆腐とえのきの清汁、麻婆茄子、小松菜のツナ和え	ご飯	牛乳 クッキー	フルーツゼリー	えのき茸、人参、オクラ、豆腐、なす、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、干椎茸、小松菜、ツナ、コーン
24	木	ちらし寿司、おくらとえのきの清汁、チキンカツ、ミックス野菜、バナナ	ちらし寿司	牛乳 せんべい	牛乳 桃のタルト	干椎茸、かんぴょう、かまぼこ、人参、さやいんげん、コーン、えのき茸、オクラ、玉ねぎ、チキンカツ、キャベツ、きゅうり
25	金	なすの味噌汁、じゃが芋のベーコン煮、えのきときささみの和え物	ご飯	牛乳 ポーロ	飲むヨーグルト カレー風味のホット ケーキ	なす、玉ねぎ、じゃが芋、ベーコン、玉ねぎ、人参、えのき茸、鶏ささみ、きゅうり
26	土	麻婆豆腐、きゃべつと春雨の和え物	ご飯	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	豆腐、豚肉、人参、ねぎ、玉ねぎ、干椎茸、キャベツ、きゅうり、春雨、赤板
28	月	野菜スープ、胡瓜のごま酢和え、牛肉とピーマンの細切り炒め	ご飯	牛乳 ビスケット	ピーチかん	小松菜、コーン、玉ねぎ、人参、牛肉、ピーマン、赤ピーマン、しめじ、糸こんにやく、きゅうり、ごま
29	火	なめこ汁、いわしの梅煮、シルバーサラダ	ご飯	牛乳 コーンスナック	牛乳 コーンのおやき	なめこ、玉ねぎ、人参、いわしの梅煮、春雨、きゅうり、キャベツ、ハム
30	水	じゃが芋の味噌汁、スタミナ納豆、野菜のおかか和え、トマト	ご飯	牛乳 せんべい	お茶 おにぎり	じゃが芋、人参、玉ねぎ、納豆、鶏ひき肉、ねぎ、もやし、ほうれん草、花かつお
31	木	とびきりカレー、マカロニサラダ、スイカ	とびきり カレーライス	牛乳 クッキー	ヨーグルト	レバー入りフランク、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、コーン、マカロニ、キャベツ、人参、きゅうり、ツナ



今月の行事



誕生お祝いメニュー

24日