

7月

令和2年度

こんだてひょう

年間目標

『正しい生活リズムを身につけて楽しく食事をしよう』

7月の目標

『収穫した夏野菜を食べ夏バテしないようにする』

献立		1 (水)		2 (木)		3 (金)	
材料	夏野菜の美味しい季節になりました！ トマト、茄子、ズッキーニ などいろいろ メニューに取り入れました。 野菜をたくさん食べて 体の調子を整えましょう。	麻婆茄子 たたき胡瓜 中華スープ フルーツ		夏野菜カレー ドレッシングサラダ フルーツ		魚のムニエル マカロニソテー ミニトマト コンソメスープ フルーツ	
		豚ひき肉、茄子、人参 ピーマン、ねぎ、胡瓜 玉ねぎ、干し椎茸 わかめ		豚肉、玉ねぎ、南瓜 ピーマン、人参、茄子 ズッキーニ、キャベツ 胡瓜、コーン缶		魚の切り身、マカロニ 玉ねぎ、人参、ピーマン ウインナー、キャベツ えのき	
献立		ミルグ餅・牛乳		フルーツホットケーキ・牛乳		ジャムサンド・牛乳	
材料	高野豆腐のふわふわ煮 野菜の生姜和え みそ汁 フルーツ	お星様タコライス フライドポテト・胡瓜 ウインナー・ミニトマト セタそうめん汁 フルーツ		煮魚 金時煮豆 ごま和え すまし汁 フルーツ		鉄火煮 トマトとワカメのサラダ 中華スープ フルーツ	
		鶏肉、高野豆腐 干し椎茸、人参、卵 ねぎ、キャベツ、玉ねぎ 茄子		魚の切り身、金時豆 キャベツ、人参、オクラ 玉ねぎ、豆腐、わかめ ねぎ		牛肉、厚揚げ、大豆 人参、こんにゃく グリーンピース、トマト 胡瓜、玉ねぎ、えのき ねぎ	
献立		マカロニのあべかわ・牛乳		クラッカーサンド・牛乳		ぎょうざの皮のピザ・牛乳	
材料	牛肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁 フルーツ	13 (月)		14 (火)		15 (水)	
		夏野菜の卵焼き 大豆とひじきのコンソメサラダ 鶏レバーの生姜煮 すまし汁 フルーツ		タンンドリーチキン マッシュポテト 和風スパゲティ ラタトゥイユ フルーツ		ひんやりきつねうどん 南瓜煮 フルーツ	
献立		小倉蒸しパン・牛乳		鶏肉、じゃが芋 スパゲティ、ツナ缶 玉ねぎ、ベーコン、茄子 ズッキーニ、パプリカ セロリ、トマト とうもろこし・牛乳		うどん、玉ねぎ、人参 干し椎茸、油揚げ かまぼこ、ねぎ、南瓜 非常食ごはん・お茶	
材料	魚の梅焼き 煮びたし 枝豆 みそ汁 フルーツ	20 (月)		21 (火)		22 (水)	
		南島のそぼろ煮 ゆかり和え むらくも汁 フルーツ		シーフードたこ焼き風 春雨の酢の物 みそ汁 フルーツ		だこ、むぎえび、ちくわ キャベツ、人参 ちりめんじゃこ、春雨 コーン、胡瓜、みかん缶 玉ねぎ、豆腐、ねぎ ツナカレー・ジュニア	
献立		ドーナツ・牛乳		じゃがバター・牛乳		海の日	
材料	筑前煮 ごま和え すまし汁 フルーツ	27 (月)		28 (火)		29 (水)	
		八宝菜 胡瓜の梅和え レタスのみそ汁 フルーツ		焼魚 香りとえ 春雨のスープ フルーツ		焼きそば 鶏の唐揚げ フライドポテト ミニトマト・胡瓜 スープ・フルーツ	
献立		鶏肉、ごぼう、人参 干し椎茸、こんにゃく れんこん、じゃが芋 三度豆、キャベツ 玉ねぎ、豆腐、ねぎ		魚の切り身、胡瓜、人参 キャベツ、鶏ひき肉 玉ねぎ、春雨、もやし ねぎ		豚肉、中華麺、鶏肉 キャベツ、人参 ピーマン、玉ねぎ じゃが芋、ミニトマト 胡瓜、もやし、ニラ かき氷・お茶	
献立		麩のラスク・牛乳		ホワイトボンチ・牛乳		ポップコーン・枝豆・牛乳	

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。

3歳以上のお子様も、主食(ごはん等)は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

9日(木)は、クッキング(じゃが芋クッキー)をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をよろしくお願いします。

