

7月のメニュー



善教寺保育園 令和6年6月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ	1 ビスケット 牛乳	2 りんご 牛乳	3 せんべい お茶	4 スティック野菜 お茶	5 ビスケット 牛乳	6 せんべい お茶
昼食	豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草の納豆和え わかめ汁 パイナップル	魚のオレンジ揚げ ハンサンス キャベツとベーコンのスープ キウイ	手羽元と卵のあっさり煮 野菜サラダ 厚揚げとかぼちゃのみそ汁 バナナ	白身魚の野菜焼き 五島三菜の炒め煮 わかめと卵のスープ りんご	冷しそうめん 七夕天ぷら おにぎり オレンジ	鶏肉のキャロット焼き 春雨サラダ 豆腐のおすまし りんご
午後おやつ	かりんとううどん 牛乳	野菜チップス お茶	サンドイッチ 牛乳	麩のラスク ミルク	七夕ゼリー お茶	ホットケーキ 牛乳
午前おやつ	8 パン ミルク	9 せんべい 牛乳	10 ヤクルト	11 ビスケット 牛乳	12 せんべい 牛乳	13 ビスケット 牛乳
昼食	夏野菜カレー コールスロサラダ りんご	魚のタルタルソースかけ 切り干し大根のナムル 呉汁 バナナ	サラダうどん ひじきの炒め煮 えのき汁 キウイ	魚のチャンチャン焼き 大豆のサラダ コンソメスープ りんご	レバーのさくさく揚げ ポテトサラダ けんちん汁 オレンジ	豚肉の中華炒め えのきと小松菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 バナナ
午後おやつ	豆腐わらび餅 お茶	キャロットクッキー ミルク	じゃが芋ドーナツ 牛乳	おにぎり いりこ お茶	鬼岳マフィン ミルク	フルーチェ お茶
午前おやつ	15	16 ビスケット 牛乳	17 せんべい お茶	18 ビスケット 牛乳	19 せんべい お茶	20 ビスケット 牛乳
昼食	海の日	麻婆豆腐 キャベツの和風サラダ 春雨のおすまし りんご	豚肉とピーマン炒め かぼちゃサラダ 厚揚げのみそ汁 パイナップル	魚のムニエル トマトソースかけ ナムル きのこの中華スープ バナナ	鶏肉のから揚げ ナポリタン シチュー ふりかけおにぎり キウイ	鶏肉のトマト煮 小松菜のじゃこあえ ちくわのおすまし オレンジ
午後おやつ		ひじきご飯 お茶	おからマフィン 牛乳	ジャムサンド ミルク	パフェ 牛乳	せんべい お茶
午前おやつ	22 せんべい お茶	23 パン 牛乳	24 ビスケット ミルク	25 スティック野菜 お茶	26 バナナ 牛乳	27 せんべい お茶
昼食	五島三菜の鶏そぼろ丼 レタスとコーンのサラダ 豆乳味噌汁 りんご	魚のピザ風焼き マセドアンサラダ キャベツの中華スープ バナナ	焼きそば フランクフルト かき卵汁 オレンジ	魚のカレーあんかけ 3色ソテー さつま汁 パイナップル	変わりがんとどき 胡瓜の酢物 チンゲン菜のスープ りんご	厚揚げとじゃがいもの そぼろ煮 中華サラダ 青菜のおすまし キウイ
午後おやつ	セサミラスク ミルク	クレープ 牛乳	かき氷 お茶	山菜おこわ お茶	南瓜饅頭 牛乳	きなこクッキー 牛乳
午前おやつ	29 ビスケット お茶	30 せんべい お茶	31 ビスケット 牛乳			
昼食	焼き豚肉の三色和え マカロニサラダ わかめ汁 オレンジ	豆腐ハンバーグ 人参といんげんのソテー そうめん汁 パイナップル	夏野菜スパゲティ 胡瓜とツナのサラダ ジュリエヌスープ りんご			
午後おやつ	人参入りカップケーキ 牛乳	たこ焼きポテト 牛乳	ヨーグルト蒸しパン ミルク			

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。



お知らせ

7月の行事

- 7月5日(金) 七夕
- 7月19日(金) 誕生日会
- 7月24日(水) 夏祭り

※5、19日はあかくみ、あおぐみのご飯は園で用意するのでいりません。

※24日はご飯をおにぎりにして持って来てください。n

梨凰翔さん ★リクエスト★

鶏肉のから揚げ、シチュー、ナポリタン、ふりかけおにぎり

夏野菜を食べよう！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

トマト…赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効

きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用があります
ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調整機能に優れています