

献立表



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
31 ・ごはん ・豆腐入り松風焼き ・ほうれん草ともやしのお浸し ・じゃが芋の味噌汁 10時 たまごボーロ 3時 バナナ	 7月			 七夕	1 ・梅さっぱりライス ・牛肉とコーンの卵ソテー ・みかん缶 10時 動物ヨーチ 3時 ココナッツサブレ
3 ・ごはん ・鶏の唐揚げ甘酢ソース ・若布と胡瓜の酢の物 ・春雨とベーコンのスープ 10時 ビスケット 3時 かぼちゃクッキー★	4 ・ごはん ・白身魚の洋風焼き ・トマトサラダ ・かぼちゃの味噌汁 10時 りんご 3時 大学いも★	5 ・ごはん ・まめまめコロッケ ・千種和え ・田舎汁 10時 チーズ 3時 ミニメロンパン	6 ・ごはん ・魚のカレー揚げ ・中華風和え物 ・じゃが芋と人参のスープ 10時 鈴カステラ 3時 かぼちゃクッキー★	7 ・七夕丼 ・プチトマトのサラダ ・天の川スープ 10時 クラッカー 3時 すいかdeポンチ★	8 ・焼きそば ・たこ焼き ・プチゼリー 
10 ・ごはん ・筑前煮 ・儀助煮 ・メロン 10時 ビスケット 3時 プリン	11 ・ごはん ・さつま揚げ ・ブロッコリーサラダ ・じゃが芋と厚揚げの味噌汁 10時 バナナ 3時 コーンとチーズのケーキ★	12 ・ごはん ・鯖フライ ・ほうれん草の白和え ・沢煮椀 10時 たまごボーロ 3時 ピザトースト★	13 ・ごはん ・かぼちゃのかき揚げ ・春雨の酢の物 ・ミネラルスープ 10時 シガーフライ 3時 みるく餅★	14 ・ごはん ・魚の大和煮 ・しらす人参炒り卵 ・ポテトスープ 10時 ビスコ 3時 バナナ	15 ・牛丼 ・さつま芋サラダ ・すまし汁 10時 ミニドーナツ 3時 星たべよ
17  海の日	18 ・ごはん ・ポークソテー ・ごまサラダ ・もやしと人参の味噌汁 10時 ウエハース 3時 ヨーグルト	19 ・みるくぱん ・白身魚のプロバンス風 ・エッグサラダ ・イタリアンスープ 10時 チーズ 3時 野菜クッキー★	20 ・ごはん ・豆腐ハンバーグ ・ひじきサラダ ・オレンジ 10時 えびせん 3時 蒸しパン★	21 ・ごはん ・魚のチーズフライ ・ビーンズサラダ ・厚揚げの味噌汁 10時 りんご 3時 シガーフライ	22 ・ひじきごはん ・にんじんサラダ ・豚汁 10時 たまごボーロ 3時 ビスケット
24 ・ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 ・春雨ソテー ・キャベツの味噌汁 10時 バナナ 3時 ポテトもち★	25 ・ごはん ・さばの胡麻揚げ ・じゃが芋のカレーソテー ・豆腐とえのきの味噌汁 10時 ココナッツサブレ 3時 プリン	26 ・ごはん ・コロッケ ・グリーンサラダ ・オレンジ 10時 チーズ 3時 コーンパン	27 ・ごはん ・蒸し魚のタルタルソース ・ミモザサラダ ・キャロットスープ 10時 たまごボーロ 3時 バナナケーキ★	28 ・ごはん ・テリヤキバーグ ・ポテトサラダ ・ナスの味噌汁 10時 ビスケット 3時 カスタードパイ★	29 ・スパゲティ ナポリタン ・フレンチサラダ ・フルーツヨーグルト 10時 ビスコ 3時 アスパラガスビスケット

### もうすぐ七夕

☆ 今年は短冊に、どんな願い事を書いたのでしょうか。七夕には、そうめんを食べる風習がありますが、これは、天の川や織り姫の織る糸に見立てたと言われています。7月7日はご家族でそうめんパーティーをしてみてください！

### 7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

パックンの栄養バランス！

- 体をつくる基となるタンパク質
- 貧血を予防する鉄分
- ほかに、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ！
- 骨や歯の形成を助けるカルシウム
- 腸内環境を整える食物繊維

たけいあいじえん  
2023.07

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。 ◎10時のおやつは、3歳未満児クラスのみです。 ◎★マークは、手作りおやつの日です。