



7月行事・献立予定表

□=牛乳

◇=無添加お菓子

* 午後のお菓子は手作りです

日	曜	行 事 予 定	献 立 予 定 表	未満児 主 食	A M	P M
1	火	水遊び開始	魚のフライ、野菜ソテー、胡瓜の梅おかか漬、お豆のスープ	麦飯	□ ◇	□ ライスピザ
2	水		スコッチエッグ、ピーンズサラダ、コンソメスープ、オレンジ	麦飯	□ ◇	□ 豆乳ミルクもち
3	木	スイミング（年長・年中）	厚揚げの中華煮、ピーマンのきんぴら、こんにゃくの土佐煮、バナナ	麦飯	□ ◇	□ ヨーグルト蒸しパン
4	金	英語で遊ぼう（以上児）	鰯の照り焼きバーグ、ねばねば和え、ガーリックポテト、味噌汁	麦飯	ヨーグルト	□ 金魚ゼリー
5	土		肉うどん、ウインナーときゃべつのソテー、オレンジ		□ ◇	□ いりこスナック
7	月	七夕会	鶏肉の唐揚げ、セリ、切干大根の梅和え、手作りふりかけ、天の川スープ	麦飯	□ ◇	天の川パフェ
8	火	絵画教室（年長）	魚のグリーンソースかけ、ひじきの炒め煮、ふんわりかき玉汁、バナナ	麦飯	お 茶 チーズ	□ きなこマフィン
9	水		豆腐のキッシュ、牛蒡の胡麻味噌煮、こんにゃくのソテー、スイカ	麦飯	□ ◇	□ もっちりチーズポテト
10	木	スイミング（年長・年中）	カレーピーンズ、胡瓜とわかめの甘酢和え、ゴーヤのゴマ甘辛煮、パインアップル	麦飯	□ ◇	チ ーズ □ 焼きとうもろこし
11	金	英語で遊ぼう（以上児）	魚の煮付け、まっくろくろすけ、にんじんシリシ、コーンスープ、バナナ	麦飯	ヤクルト◇	□ たかなおにぎり
12	土		イタリアンスパゲティ、エッグサラダ、オレンジ		□ ◇	□ 黒ごまとひじきのクラッカー
14	月		チキンカレー、コールスロー、いりこの磯焼き、パインアップル	玄米	お茶◇	□ 長芋のお好み焼き
15	火		生鮭のキャロット焼き、マカロニのケチャップ炒め、ひじきのふりかけ、すまし汁	麦飯	ヨーグルト	□ さつま芋のクラスク
16	水		ほね太卵焼き、南瓜のマヨネーズ焼き、もろきゅう、海苔佃煮、中華スープ、オレンジ	青菜	□ ◇	□ 豆乳ババロア
17	木	スイミング（年長・年中）	肉豆腐、夏野菜サラダ、和風スパゲティ、バナナ	麦飯	□ ◇	□ りんごゼリー
18	金		赤魚のマリネ、ほっくりじゃが芋のナポリタン風、ごまめ、味噌汁	麦飯	□バナナ	□ レーズンスティック
19	土		冷やし中華、ヨーグルト和え、オレンジ		□ ◇	チーズフライ □ かりかりいりこ
22	火	絵画教室（年長）	ハヤシライス風、インド風サラダ、バナナ	麦飯	□ ◇	□ 冷やし小倉蒸しケーキ
23	水	避難訓練（火災）	じゃが芋と高野豆腐の煮物、梅肉和え、野菜炒め、スイカ	麦飯	ヤクルト◇	□ おかか&チーズおにぎり
24	木	スイミング（年長・年中）	麻婆豆腐、もずくの酢の物、南瓜のバター焼き、パインアップル	麦飯	□ ◇	□ 中華饅頭
25	金		鯖の塩焼き、絹豆と野菜のおろし和え、蓮根のきんぴら、味噌汁、オレンジ	麦飯	□ チーズ	□ ふわふわ蒸しパン
26	土	夕涼み会（年長）	親子うどん、大豆と梅肉のうめ〜サラダ、バナナ		お茶◇	□ ◇
28	月		豆腐のチリソース風、わかめと胡瓜の酢味噌和え、ウインナーとコーンのソテー、バナナ	麦飯	□ ◇	□ 大 学 芋
29	火		白鯊の南蛮漬け、茄子のゴママヨ和え、おかか大豆、海苔佃煮、もずく汁	麦飯	□バナナ	□ クリームチーズカナッペ
30	水		じゃが芋のそぼろ煮、ツナと胡瓜のサラダ、ぼりぼり小魚、パインアップル	ワカメ	□ ◇	□ スティックシュガーパイ
31	木	スイミング（年長・年中）	鶏肉と厚揚げの味噌煮、ひじきのソテー、切干大根の酢の物、オレンジ	麦飯	ヤクルト◇	□ シフォンケーキ

朝ごはんを食べて、夏を元気にすごしましょう

朝ご飯は、寝ているあいだに減ってしまったエネルギーをチャージしてくれる「元気のスイッチ」

朝ごはんを食べると…

- ・起きてすぐ、体がしっかり目を覚まします
- ・脳が元気に動いて、集中力アップ！
- ・おなかのリズムも整って、お通じもすっきり



*お子さんの生活リズムや集中力、心の安定にもつながります。
朝の時間を楽しくスタートできるように工夫していきましょうね。