

2023年

7月の献立

本山保育所

月	火	水	木	金
3 焼き魚 ひじきの煮物 即席漬け レタス トマト ヨーグルト ごはん	4 ナスの肉巻き揚げ 大豆の五目煮 ニラツナ レタス 小夏 ミニミルク ごはん	5 ごはんの日 おむすび そうめん 鶏ののり塩焼き トマトと胡瓜の昆布和え すいか ヨーグルト	6 煮魚 かきあげ キャベツと胡瓜の甘酢 レタス トマト りんご ごはん	7 ミートソースパスタ チーズ餃子 あっさり和え レタス トマト ミニミルク おむすび
牛乳 小夏 ラスク	お茶 りんご ジェラート	牛乳 小夏 ホットケーキ	お茶 ぶどう サラダ巻き	お茶 げんこつあめ 果樹園ゼリー
10 親子汁 カリカリ揚げ 胡瓜の酢物 トマト ヨーグルト ごはん	11 魚のケチャップ煮 筑前煮 オクラの節和え レタス 小夏 ミニミルク ごはん	12 冷やし中華 鶏肉の柚子みそ焼き 人参とツナのおひたし りんご ヨーグルト おむすび	13 太刀魚のからあげ 干しタケノコ煮 キャベツのみそマヨ レタス トマト スナックパン ごはん	14 豚の生姜焼き かきたま汁 ツナサラダ トマト りんご ごはん
お茶 すいか おむすび	お茶 りんご くるみのぎゅうひ	お茶 小夏 ジェラート	牛乳 すいか マカロニかりんとう	牛乳 ぶどう 水まんじゅう
17 海の日 	18 鮭のマヨネーズ焼き 根菜煮 ピーマンのおひたし すいか ミニミルク ごはん	19 冷しゃぶサラダ ナスのフライ 具だくさん味噌汁 トマト ヨーグルト ごはん	20 サバのピザ風 大豆の揚げ煮 胡瓜とわかめの酢物 レタス りんご りんご ごはん	21 鶏のさっぱり煮 こんにゃく煮 マカロニサラダ レタス トマト ミニミルク ごはん
	お茶 りんご 磯辺焼き	お茶 すいか ジェラート	牛乳 ぶどう マーラーカオ	お茶 すいか わらびもち
24 魚の揚げ煮 具だくさん味噌汁 胡瓜とささみの酢物 トマト ヨーグルト ごはん	25 お誕生日会 夏野菜カレー からあげ 春雨サラダ すいか ヨーグルト	26 麻婆豆腐 じゃこ天 人参とツナのおひたし レタス トマト ミニミルク ごはん	27 白身魚のフライ スパゲッティソテー コロコロスープ りんご ウエハース ごはん	28 魚の三杯酢 南瓜煮 ピーマンのおひたし レタス トマト ミニミルク ごはん
お茶 りんご マカロニあべかわ	柚子ジュース お誕生日のケーキ	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 すいか 大学芋	お茶 ぶどう ジェラート
31 豚肉ネギソース 高野の煮物 胡瓜とツナの酢物 レタス トマト ヨーグルト ごはん	<p>7月の予定</p> <p>5日 ごはんの日</p> <p>25日 ごはんの日—お誕生日会</p> <p>* 今月はお弁当の日、おやつ作りはありません</p> <p>* こぐま・ぞう・きりんさんでまだの人はお米7合持ってきてください。</p>  <p>好きなものや保育でよく食べるものを聞き取りしています</p>			
お茶 りんご ピザ				

ぶどう 小夏 ふりん
きゅうり じゃがいも
ホットケーキ

パイナップル いちご
ぶどう すいか
麻婆豆腐

くだもの さかな
ゼンマイ 煮物
からあげ

りんご トマト
ラーメン ぶどう
うどん

ハンバーグ すいか
ももゼリー アイス
ウィンナー ケーキ
あんパン

みかん 鮭 お肉
きゅうり ゼンマイ

カレー ピザ
クッキー プリン
スイカ

カレー スパゲッティ
ピザ ラーメン
いちご トマト

うどん
おにく さかな

お誕生日の献立は
7月生まれのお友達のリク
エストをもとにつくりました