

[7月の目標]

衛生に

気をつけましょう



16日(土)

親子お楽しみ

観劇会



20日(水)

誕生会

ごはんはいりません



認定こども園一関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	金	せんべい 牛乳	ツナ入り卵焼き ひじきの和風サラダ わかめの味噌汁	だし汁 塩 砂糖 マヨネーズ だし汁 味噌 シチュールー	卵 ツナ ひじき わかめ 鶏もも肉		米 白すりごま 麩 米	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり コーン ねぎ 人参 玉葱 コーン グリーンピース	ごはん 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	未626 以453
2	土	ビスケット 牛乳	牛乳 かじきの竜田揚げ きゅうりとひじきの中華サラダ じゃが芋の味噌汁				米 米	人参 玉葱 コーン グリーンピース	ごはん 牛乳	バターロール ジュース	未685 以486
4	月	クッキー 牛乳	牛乳 かじきの竜田揚げ じゃが芋の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ ひじき		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	カスタードパイ ジュース	未606 以402
5	火	せんべい 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のなめたけ和え 大根の味噌汁 メロン	酒 醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ		米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	バナナマフィン 牛乳	未653 以485
6	水	ビスケット 牛乳	ピザバーガー ポテトのコロコロサラダ 玉葱の味噌汁	塩 コショウ ソース マヨネーズ だし汁 味噌	合い挽肉 卵 牛乳		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	リングドーナツ ジュース	未566 以388
7	木	クッキー 牛乳	星型オムレツ ミニトマト ブロッコリー-サラダ スープ	コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ハム ベーコン		米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	星クッキー 牛乳	未696 以518
8	金	せんべい 牛乳	カレーの磯辺揚げ キャベツのごま和え 豆腐の味噌汁	醤油 醤油 砂糖 だし汁 味噌	カレー 青のり 卵		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ポパイクッキー 牛乳	未530 以335
9	土	ビスケット 牛乳	カレー肉じゃが わかめスープ	カレー粉 醤油 コンソメ	豆腐 わかめ 豚ばら肉 わかめ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	カステラ ジュース	未550 以362
11	月	クッキー 牛乳	ハヤシライス	ハヤシルー	豚肩ロース		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	プリン せんべい	未579 以356
12	火	せんべい 牛乳	かじきの甘酢あん 中華きゅうり 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき かにかまぼこ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ほうれん草と チーズの煮しほ 牛乳	未649 以481
13	水	ビスケット 牛乳	シウマイ 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	味噌 醤油 みりん 醤油 味噌 だし汁 味噌	シウマイ 油揚げ 豆腐 わかめ		米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ヨーグルト せんべい	未536 以319
14	木	クッキー 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚挽き肉 豆腐 かにかまぼこ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ごまクッキー 牛乳	未606 以454
15	金	せんべい 牛乳	中華風ローソクチキン キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐 わかめ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ポテトクッキー 牛乳	未673 以527
16	土										
19	火	クッキー 牛乳	鮭のカラフルマヨネーズ焼き 切り干し大根のサラダ キャベツの味噌汁	マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 油揚げ 鶏もも肉		米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	未668 以488
20	水	せんべい 牛乳	カレーピラフ 人参スープ エビフライ ほうれん草のサラダ	カレー粉 コンソメ コンソメ マヨネーズ 塩 油 酢 醤油	生クリーム エビ 卵 ツナ のり		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	プリンパフェ ジュース	未754 以846
21	木	誕生会 ビスケット 牛乳	誕生会 わかめ入り卵焼き 大豆入りひじき煮 大根の味噌汁	塩 だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ 大豆 ひじき 油揚げ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	バームクーヘン ジュース	未591 以409
22	金	クッキー 牛乳	鶏肉の甘辛煮 もやし煮 わかめの味噌汁	醤油 みりん 醤油 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ わかめ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ココア入り煮しほ 牛乳	未644 以490
23	土	せんべい 牛乳	親子煮 鶏の味噌汁 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	ワインナーロール ジュース	未633 以459
25	月	ビスケット 牛乳	かじきのカレーニエール マカロニ-サラダ ポパイスープ	塩 コショウ カレー粉 マヨネーズ コンソメ	かじき ハム ベーコン		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	レモンケーキ 牛乳	未659 以473
26	火	クッキー 牛乳	揚げ団子のピーマ-かけ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	ひじき 卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	プラウニー 牛乳	未771 以571
27	水	せんべい 牛乳	豆腐つくね キャベツ煮 玉葱の味噌汁	醤油 みりん 醤油 味噌 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ かまぼこ		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	バナナ せんべい ジュース	未508 以315
28	木	ビスケット 牛乳	焼き魚 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁	塩 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鯢 かまぼこ 豆腐 わかめ		米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	コーンドーナツ 牛乳	未574 以384
29	金	クッキー 牛乳	揚げ豆腐 ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 豚挽き肉 カニ缶 ひじき かまぼこ 油揚げ 豆腐		米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	パインケーキ 牛乳	未736 以566
30	土	せんべい 牛乳	チキンカレー 福神漬け	カレールー	鶏もも肉		米 米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん 牛乳	クリームパン ジュース	未668 以489

食中毒に気をつけましょう

食中毒が心配な季節です。子どもは幼いほど症状が重くなります。家庭の台所でも食中毒の予防に十分注意しましょう。
肉・魚・野菜の鮮度に注意して購入し、料理の加熱は十分にし、調理したらずぐに食べましょう。
生ものを扱う前や食卓につく前には、必ず手を洗いましょう。

