

{7月の目標}

衛生に

気をつけましょう



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			未満児 主食	おやつ	kcal.
1	金	せんべい 牛乳	鶏肉のケチャップ焼き ひじきの和風サラダ わかめの味噌汁	だし汁 塩 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌 シチュールー	鶏もも肉 ひじき わかめ 鶏もも肉	赤:血や肉になる 黄:熱や力となる	緑:調子をどとのえる	ごはん	豆腐ドーナツ 牛乳	未626 以453
2	土	ビスケット 牛乳	コーンシチュー 牛乳	だし汁 味噌 シチュールー	鶏もも肉			ごはん	ビスケット ジュース	未685 以486
4	月	クッキー 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	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			ごはん	ビスケット 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	酒 醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かまぼこ			ごはん	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 塩 だし汁 味噌	合い挽肉 卵 牛乳			ごはん	ビスケット ジュース	未566 以388
7	木	クッキー 牛乳	鶏肉のチーズかけ ブロッコリーサラダ スープ	だし汁 味噌 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 ベーコン			ごはん	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 豆腐 わかめ			ごはん	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 バナナ	カレー粉 醤油 コンソメ	豚ばら肉 わかめ			ごはん	ビスケット 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			ごはん	ゼリー 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 油揚げ			ごはん	ほうれん草と チーズの煮しめ 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 みりん だし汁 味噌	シウマイ 油揚げ 豆腐 わかめ			ごはん	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			ごはん	ごまクッキー 牛乳	未606 以454
15	金	せんべい 牛乳	中華風ローストチキン キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 味噌 だし汁 味噌	鶏もも肉 ツナ 豆腐 わかめ			ごはん	ポテトクッキー 牛乳	未673 以527
16	土									
19	火	クッキー 牛乳	鮭のカラフルマ焼き 切り干し大根のサラダ キャベツの味噌汁	味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭 油揚げ 鶏もも肉			ごはん	ヨーグルトクッキー 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 ぶどう	カレー粉 コンソメ コンソメ ソース 塩 油 酢 醤油	生クリーム エビ 牛乳 ツナ のり			カレー ピラフ	ゼリーパフェ ジュース	未754 以846
21	木	誕生会 ビスケット 牛乳	ハンバーグ 大豆入りひじき煮 大根の味噌汁	だし汁 醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 大豆 ひじき 油揚げ			ごはん	ホットケーキ 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 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 油揚げ かまぼこ わかめ			ごはん	ココア入り煮しめ 牛乳	未644 以490
23	土	せんべい 牛乳	鶏肉煮 鶏の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉			ごはん	ビスケット 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 こしょう カレー粉 塩 コンソメ	かじき ハム ベーコン			ごはん	レモンケーキ 牛乳	未659 以473
26	火	クッキー 牛乳	揚げ団子のピーマンかけ 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 油揚げ			ごはん	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	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ かまぼこ			ごはん	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	甘塩紅鯉 かまぼこ 豆腐 わかめ			ごはん	コーンドーナツ 牛乳	未574 以384
29	金	クッキー 牛乳	豆腐ハンバーグ 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	鶏ひき肉 豆腐 ひじき かまぼこ 油揚げ 豆腐			ごはん	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 みかん	カレールー	鶏もも肉			ごはん	ビスケット ジュース	未668 以489

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



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、調理したらすぐに食べましょう。
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。

