

{7月の目標}

よく噛んで
食べましょう



12日(水)
保育参観
(1歳児)



22日(土)
お楽しみ会



25日(火)
誕生会



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	主食	おやつ	kcal.
1	土	ビスケット 豆乳	肉じゃが 数の味噌汁 豆乳 カレーライス みかん バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌 カレールー	豚バラ肉 わかめ 豆乳 豚バラ肉	ごはん ごはん	ビスケット ジュース ゼリー ジュース せんべい オレンジカップケーキ 豆乳	未651 以466 未562 以335 未588 以412
4	火	せんべい 豆乳	カレーの磯辺揚げ キャベツのごま和え 玉葱の味噌汁 えのき入り炒り豆腐 春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油	青海苔 カレイ 鶏ひき肉 豆腐 かにかまぼこ ささみ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 ハム	ごはん ごはん	お好み焼き 豆乳	未613 以442
5	水	ビスケット 豆乳	星型ハンバーグ フロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう チキンカレー 福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	お好み焼き 豆乳	未573 以392
6	木	クッキー 豆乳	ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 梅干し だし汁 味噌 醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油	ささみ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 ハム	ごはん ごはん	ホットケーキ 豆乳	未589 以406
7	金	せんべい 豆乳	ハンバーグ フロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう チキンカレー 福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未574 以392
8	土	ビスケット 豆乳	福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未589 以406
10	月	クッキー 豆乳	ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 梅干し だし汁 味噌 醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油	ささみ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 ハム	ごはん ごはん	ホットケーキ 豆乳	未573 以392
11	火	せんべい 豆乳	ハンバーグ フロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう チキンカレー 福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未589 以406
12	水	ビスケット 豆乳	福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未574 以392
13	木	クッキー 豆乳	ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 梅干し だし汁 味噌 醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油	ささみ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 ハム	ごはん ごはん	ホットケーキ 豆乳	未589 以406
14	金	せんべい 豆乳	ハンバーグ フロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう チキンカレー 福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未574 以392
15	土	ビスケット 豆乳	福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未589 以406
18	火	クッキー 豆乳	ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 梅干し だし汁 味噌 醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油	ささみ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 ハム	ごはん ごはん	ホットケーキ 豆乳	未589 以406
19	水	せんべい 豆乳	ハンバーグ フロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう チキンカレー 福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未574 以392
20	木	ビスケット 豆乳	福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未589 以406
21	金	クッキー 豆乳	ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 梅干し だし汁 味噌 醤油 カレー粉 醤油 梅干し だし汁 味噌 ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油	ささみ 豆腐 わかめ 豚挽き肉 ハム	ごはん ごはん	ホットケーキ 豆乳	未589 以406
22	土	お楽しみ会						
24	月	ビスケット 豆乳	中華風ロール きゅうりのナムル 玉葱の味噌汁	醤油 みりん だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏もも肉 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	ごはん ごはん	豆乳 豆乳	未523 以371
25	火	ビスケット 豆乳	ピラフ エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう ゼリー 豆乳	コンソメ ソース 塩 コンソメ	ベーコン エビ 牛乳 コンソメ	ごはん ごはん	豆乳 豆乳	未980 以838
26	水	誕生会 せんべい 豆乳	ゼリー 野菜サラダ 大根の味噌汁 米ーケチャップ きゅうりもみ 数の味噌汁 ささみのカレー揚げ きゅうりの梅和え 豆腐の味噌汁	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏もも肉 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	ごはん ごはん	豆乳 豆乳	未480 以285
27	木	ビスケット 豆乳	ピラフ エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう ゼリー 豆乳	コンソメ ソース 塩 コンソメ	ベーコン エビ 牛乳 コンソメ	ごはん ごはん	豆乳 豆乳	未593 以426
28	金	ビスケット 豆乳	ピラフ エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう ゼリー 豆乳	コンソメ ソース 塩 コンソメ	ベーコン エビ 牛乳 コンソメ	ごはん ごはん	豆乳 豆乳	未620 以399
29	土	せんべい 豆乳	ハンバーグ フロッコリーのサラダ コンソメスープ ぶどう チキンカレー 福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未661 以474
31	月	ビスケット 豆乳	福神漬け 豆乳 バナナ	ケチャップ 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ カレールー	鶏ひき肉 豆腐 ハム 豚バラ肉 豆乳	ごはん ごはん	ビスケット 豆乳	未646 以463

よく噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや
細菌を洗い流す作用もありむし歯の予防に繋がります。

