




# 7月のこんだてひょう



宮古保育園  
R04・06・24

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	7日(木) 誕生会<完全給食> 12日(火) おにぎりの日 さくらんぼ組は園で用意します。		<b>しっかりと食べて夏ばて予防!</b> 夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。 		1 お焼 麦茶	2 クッキー 麦茶	
昼食	27日(水) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。	27日(水) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。			27日(水) パンの日 さくらんぼ組は園で用意します。	麦ごはん フロccoliリー チーズハンバーグ ポテトサラダ スープ 果物	焼うどん 和え物 スープ 果物
午後	29日(金) 夏祭り会<完全給食>	29日(金) 夏祭り会<完全給食>			29日(金) 夏祭り会<完全給食>	野菜もち 牛乳	
午前	4 チーズクラッカー 麦茶	5 ヨーグルト	6 ウエハース 麦茶	7 小松菜せん 麦茶	8 胡麻クッキー 麦茶	9 せんべい 麦茶	
昼食	麦ごはん トマト 厚揚げの中華煮 海草サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 小松菜ソテー 鯖の野菜チーズ焼き トマトの胡麻サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 大豆煮 麦ごはん 夏野菜カレー 小松菜のシラスサラダ スープ 果物	 おたんじょうかい	麦ごはん トマトサラダ 高野豆腐煮 フロccoliリーのおかか和え みそ汁 果物	冷やし中華 和え物 牛乳 果物	
午後	せんべい 牛乳	ウインナー蒸しパン 牛乳	南瓜のソフトクッキー 牛乳	フルーツポンチ	じゃがクッキー 牛乳		
午前	11 ラスク 麦茶	12 芋もち 麦茶	13 ポーロ 麦茶	14 バナナクッキー 麦茶	15 ビスケット 麦茶	16 ビスコ 麦茶	
昼食	麦ごはん 納豆 豆腐の野菜あんかけ 中華サラダ みそ汁 果物	おにぎり~おにぎりの日~ 魚の香味揚げ 胡麻和え 小松菜のナムル みそ汁 果物 	麦ごはん コーンソテー ひじき入り卵焼き ほうれん草ときのこのお浸し みそ汁 果物	麦ごはん 粉ふき芋 タラのもやしあんかけ 南瓜サラダ みそ汁 果物	麦ごはん 鮭フレーク ピーマンの肉詰め マカロニサラダ コーンスープ 果物	 手作りお弁当	
午後	クッキー 牛乳	ジャムパン 牛乳	大学芋 牛乳	どら焼き 牛乳	焼おにぎり 牛乳		
午前	18 海の日	19 ジャムパン 麦茶	20 蒸しパン 麦茶	21 蒸かし芋 麦茶	22 くだもの	23 ビスケット 麦茶	
昼食	 海の日	麦ごはん ぶりかけ 鮭の春巻き 三色ナムル 卵スープ 果物	麦ごはん さつま芋煮 鶏つくねあんかけ オクラのおかか和え 豆乳汁 果物	麦ごはん トマト カレー風肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁 果物	麦ごはん 枝豆 アジのマリネ 胡瓜の中華和え 旨煮椀 果物	和風スパゲッティ サラダ スープ 果物	
午後		チョコスコーン 牛乳	きな粉ラスク 牛乳	あんパン 牛乳	Feウエハース ヨーグルト		
午前	25 わかめせん 麦茶	26 ホットケーキ 麦茶	27 ビスケット 麦茶	28 ツナお焼 麦茶	29 小魚せん 麦茶	30 せんべい 麦茶	
昼食	麦ごはん ほうれん草のソテー 八宝菜 南瓜煮 みそ汁 果物	麦ごはん 卵焼き タラのマヨ焼き さつま芋のレモン煮 みそ汁 果物	 パン~パンの日~南瓜煮 鶏肉の胡麻みそ焼き 小松菜と厚揚げの煮びたし スープ 果物	麦ごはん 磯和え 親子丼風煮 鶏ささ身サラダ みそ汁 果物	 夏祭り 屋台弁当 果物	サラダうどん 和え物 牛乳 果物	
午後	Caせんべい 牛乳	フルーツヨーグルト	チーズおにぎり 牛乳	マフィン 牛乳	たこ焼き風おにぎり 牛乳		

※献立表の赤字は未満児のみの献立です。  
 ※材料の都合により献立の変更がある場合があります。

**食育目標** 適切な食行動ができる。  
 0.1.2歳児~落ち着いた座って食べる。  
 3歳以上児~食器を持ち、姿勢よく食べる。

