



# 7月メニュー



## 2018年度 石川三育保園 献立表

7月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
2	月	せんべい	雑炊 えだまめ フルーツ	シナモンクッキー・豆乳
3	火	クッキー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	フルーツゼリー
4	水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	ヒラヤーチ
5	木	クラッカー	サラダ、フルーツ 野菜シチュー	チョコクッキー・豆乳
6	金	ウエハース	お 弁 当	バウムクーヘン
9	月	せんべい	カレーピラフ サラダ、フルーツ	野菜天ぷら
10	火	クッキー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 もずく酢、フルーツ	ポップコーン
11	水	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	お誕生会のケーキ
12	木	クラッカー	ジャムパン、パナナ シチュー	黒糖むしぼん・豆乳
13	金	ウエハース	お 弁 当	ぼたぼた焼き
16	月	せんべい	海の日 休日	お 休 み
17	火	クッキー	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	ホットケーキ・豆乳
18	水	ビスケット	ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	フルーツゼリー
19	木	クラッカー	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	ゴマクッキー・豆乳
20	金	ウエハース	お 弁 当	菓子パン
23	月	せんべい	炊き込みご飯 フルーツ ゆし豆腐	豆乳プリン
24	火	クッキー	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ、フルーツ	ポップコーン
25	水	クッキー	ジャムパン、パナナ シチュー	バナナケーキ
26	木	ビスケット	ビーンズ サラダ スープ フルーツ	ヒラヤーチー
27	金	ウエハース	お 弁 当	プリッツ
30	月	せんべい	ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	フレンチトースト
31	火	クッキー	麩ちゃんぷるー フルーツ リンケツケチャップ みそ汁	芋天ぷら

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

### 家族で分かち合う、 楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいいため、子どもの体に合った十分な栄養で、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょ。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

