



7月メニュー



2021年度 石川三育保育園 献立表

7月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
1	木	クラッカー 高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜ソテー チーズ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、みかん	チョコクッキー
2	金	せんべい ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	フレンチトースト
5	月	クッキー ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、芽芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、青ネギ、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、グレープフルーツ	ワッフル
6	火	ビスケット 三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、パイン	ぽたぽた焼き
7	水	クラッカー ジャムサンド パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	芋天ぷら
8	木	ウエハース スパゲッティー サラダ コンソメスープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、バジル	シナモンクッキー
9	金	せんべい	お 弁 当	菓子パン
12	月	クッキー 炊き込みご飯、そーめん汁 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、コーン、スイカ	ヒラヤーチー
13	火	ビスケット ビーンズ サラダ スープ フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、ピーマン、金時豆、乾燥バーガー マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	キャラメルポップコーン
14	水	クラッカー ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	おにぎり
15	木	ウエハース 野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト きゅうり、おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
16	金	***	親子ブドウ狩り	***
19	月	クッキー 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、オレンジ	ラスク・豆乳
20	火	ビスケット グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ、フルーツ	片栗粉、グルテン 人参 レタス きゅうり トマト、コーン シメジ、大根 青ネギ しょうが、フルーツ、みかん	フルーツゼリー
21	水	クラッカー ジャムパン パナナ 豆乳ミロ ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱、コーン、 マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 パナナ ピクルス	オートミールクッキー
22	木	***	海の日 休園	***
23	金	***	スポーツの日 休園	***
26	月	クッキー きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	たい焼き
27	火	クッキー ゆかり飯、具沢山スープ お浸し フルーツ	金芽米、めまいしめじ、えのき、椎茸、青ネギ レタス オレンジ きゅうり	バナナケーキ
28	水	ビスケット ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ミックスポップコーン
29	木	ウエハース 野菜炒め、味噌汁 南瓜コロケ サラダ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、南瓜コロケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	レモンクッキー
30	金	せんべい サンドイッチ コーンスープ サラダ、フルーツ	ロールパン、チーズ、サニーレタス、トマト、タンパッキー コーン、豆乳、玉葱、クルトン、みかん	スマイルポテト

※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、個人差が大きいので、子どもの体に合った十分な栄養と、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、会話をしながらいるいる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。

