

7月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
1	火	せんべい	ごはん	ポークチャップ ツナとわかめのサラダ みそ汁(水菜・葱)	動物ビスケット・牛乳
2	水	ビスコ	ごはん	厚揚げのカレー煮 バナナ	ミニクリームパン・牛乳
3	木	鉄&Caウエハース	パン	ローストチキン かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・もやし)	ハーベスト・飲むヨーグルト
4	金	バナナ	めん	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーのガーリック炒め コーンクリームスープ	プリン
5	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
7	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	しゅうまい ほうれん草とじゃこの炒め物 セタそうめん汁	せんべい・カルピス
8	火	クッキー	ごはん	筑前煮 ひじきの和風サラダ みそ汁(玉ねぎ・小松菜)	バナナ・牛乳
9	水	アスパラガス	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め きゅうりともやしのサラダ すまし汁(にら・えのき)	イチゴヨーグルト
10	木	動物ビスケット	パン	かじき鮭のケチャップソース煮 小松菜とコーンのソテー 卵スープ(豚肉・玉葱)	カルシウムせんべい・リンゴジュース
11	金	せんべい	めん	焼きそば ポテトサラダ スープ(ほうれん草・しめじ)	鉄&Caウエハース・ゼリー
12	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
14	月	バナナ	ごはん	鮭の照り焼き 切り干し大根のごまマヨサラダ なめこ汁	アスパラガス・牛乳
15	火	ビスコ	ごはん	アジフライ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁(大根・油揚げ)	チョコチップパン・牛乳
16	水	ビスケット	ごはん	肉じゃが チャプチェ風炒め物 みそ汁(豆腐・小葱)	ハーベスト・牛乳
17	木	フルーツゼリー	パン	豚肉と野菜のトマト煮 ジャーマンポテト みかん缶	ヨーグルト
18	金	せんべい	ごはん	中華丼 ほうれん草ともやしのナムル オニオンスープ	バナナ・牛乳
19	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
21	月			海の日	
22	火	ハーベスト	ごはん	チキンカレー ヨーグルト	動物ビスケット・牛乳
23	水	クッキー	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ	スティックパン・牛乳
24	木	フルーツゼリー	パン	コロケ 小松菜の中華風お浸し スープ(玉ねぎ・きのこ)	ビスコ・牛乳
25	金	アスパラガス	めん	ツナと野菜のスパゲッティ 粉ふき芋 豆腐スープ	カステラ・牛乳
26	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	
28	月	卵ボーロ・牛乳	ごはん	鮭の塩焼き ひじきと油揚げの煮もの みそ汁(えのきだけ・小松菜)	バナナ・牛乳
29	火	せんべい	めん	冷やし豚しゃぶうどん ちくわの磯辺揚げ	黒糖ロールパン・牛乳
30	水	ビスケット	ごはん	すき焼き風煮もの 青菜とツナの炒め物 根菜汁	ゼリー・鉄&Caウエハース
31	木	イチゴヨーグルト	パン	照り焼きチキン ブロッコリーサラダ スープ(じゃが芋・人参)	せんべい・りんごジュース

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

～7月7日は「七夕」です～

七夕は、7月7日の夜に願い事を書いた短冊や飾りを、笹の葉につるして、星にお祈りをするお祭りです。七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。給食では、七夕そうめん汁の献立を実施します。

～夏野菜を食べよう～

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素が沢山含まれています。

夏野菜を食べて、暑い季節を元気に過ごしましょう！