

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	水	ビスコ	ごはん	鮭の塩焼き ポイル野菜のごまドレッシング すまし汁(小松菜・ふ)	チョコチップパン・牛乳
2	木	鉄&Caウエハース	パン	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ	アスパラガス・牛乳
3	金	ビスケット	ごはん	豚肉の甘辛丼 粉ふきいも 根菜汁	プリン
4	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
6	月	バナナ	ごはん	チキンカレー ヨーグルト	ビスコ・牛乳
7	火	卵ボーロ	めん	七夕そうめん 星のコロッケ みかん缶	せんべい・牛乳
8	水	クッキー	ごはん	筑前煮 かぼちゃのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	黒糖ロールパン・牛乳
9	木	アスパラガス	パン	かじきまぐろのケチャップソース煮 ブロッコリーマヨネーズ 豆腐スープ	ハーベスト・牛乳
10	金	動物ビスケット	めん	焼きそば ウィンナーソーテー スープ(ほうれん草・えのき)	フルーツゼリー
11	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
13	月	バナナ	ごはん	タンドリーチキン ひじきと油揚げの煮もの オニオンスープ	カルシウムせんべい・リンゴジュース
14	火	せんべい	めん	ミートソーススパゲッティ グリーンサラダ コーンクリームスープ	動物ビスケット・牛乳
15	水	ビスコ	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草ともやしのナムル	ミニクリームパン・牛乳
16	木	ハーベスト	パン	豆腐のハンバーグ マカロニサラダ スープ(キャベツ・玉ねぎ)	バナナ
17	金	フルーツゼリー	ごはん	親子丼 ナゲット なめこ汁	ヨーグルト
18	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
20	月			海の日	
21	火	クッキー	ごはん	豆腐のかわり揚げ ひじきの和風サラダ みそ汁(油揚げ・ねぎ)	スティックパン・牛乳
22	水	カルシウムせんべい	ごはん	さつま揚げの煮付け 千草和え ぶた汁	アスパラガス・牛乳
23	木	ウエハース	パン	照り焼きチキン 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・きのこ)	せんべい・牛乳
24	金	フルーツゼリー	めん	炒めビーフン 小松菜の中華風お浸し スープ(にら・コーン)	ビスコ・牛乳
25	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
27	月	アスパラガス	ごはん	豚肉と野菜の炒め煮 バンバンジーサラダ みそ汁(大根・わかめ)	バナナ
28	火	卵ボーロ	ごはん	キーマカレー フルーツヨーグルト和え	ビスケット・リンゴジュース
29	水	せんべい	ごはん	いわしのみぞれ煮 野菜炒め みそ汁(卵・ほうれん草)	クッキー・牛乳
30	木	イチゴヨーグルト	パン	イカフライ 小松菜とツナの炒めもの 豆腐スープ	ハーベスト・牛乳
31	金	動物ビスケット	めん	ツナと野菜のスパゲッティ ブロッコリーのガーリック炒め スープ(キャベツ・ベーコン)	鉄&Caウエハース・ゼリー

※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、七夕そうめんと星のコロッケを提供します。

～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。トマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラやトウモロコシなどの夏野菜を食べて、暑い季節を元気に過ごしましょう！