



7月メニュー



2022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	金	せんべい	アペックスのから揚げ 味噌汁、サラダ、フルーツ	胚芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス、トマト、 キャベツ、オクラ、豆、オレンジ、味噌、きゅうり、	菓子パン
4	月	クッキー	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	ホットケーキ
5	火	ビスケット	サラダ、フルーツ 野菜シチュー	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	野菜天ぷら
6	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 バナナ ピクルス	黒糖ポーポー
7	木	ウエハース	厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	チョコクッキー
8	金	***	****	ぶどう狩り	****
11	月	クッキー	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	ヒラヤーチー
12	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	塩せんべい
13	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	キャラメルポップコーン
14	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
15	金	せんべい	****	お 弁 当	菓子パン
18	月	***	海の日 休日	お 休 み	****
19	火	ビスケット	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	フレンチトースト
20	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 バナナ ピクルス	オートミールクッキー
21	木	ウエハース	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ポテトフライ
22	金	せんべい	野菜チャンプルー、ソーメン汁 南瓜コロッケ、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、ゴーヤ レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、しいたけ	お好み焼き
25	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	サーターアングギー
26	火	クッキー	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ピザトースト
27	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	おにぎり
28	木	ウエハース	厚揚げと大根の煮物 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 厚揚げ 青ネギ スイカ	レモンクッキー
29	金	せんべい	サンドイッチ コーンスープ 野菜春巻き、フルーツ	ロールパン、チーズ、ソーレタス、トマト、タンパッキー コーン、豆乳、玉葱、クルトン、みかん春巻き	ぼたぼた焼き

※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、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。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。

