



7月メニュー



2023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
3月	クラッカー	高菜ご飯 ゆし豆腐 春巻 春雨サラダ スイカ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 春巻 きゅうり コーン 春雨	チョコクッキー
4火	せんべい	ハヤシライス フルーツ 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 パスタ ひよこ豆 トマト きゅうり コーン スイカ	ポップコーン
5水	クッキー	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
6木	ビスケット	ひよこ豆と南瓜のドライカレー コーンスープ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、ひよこ豆、南瓜、マッシュルーム、なす、インゲン 大豆バーカー、トマト缶、おくら、コーン、トマト、みかん	ぼたぼた焼き
7金	せんべい	野菜チャンプルー、ソーメン汁 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、ソーメン レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	バナナケーキ
10月	クラッカー	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	ピザトースト
11火	せんべい	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	チジミ
12水	クッキー	ジャムパン バナナ 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	プリッツ
13木	ビスケット	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
14金	せんべい	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	シナモンクッキー
17月	***	* * *	海の日 休園	* * *
18火	せんべい	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	じゃが芋チジミ
19水	クッキー	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	揚げドーナツ
20木	ビスケット	冷やし中華 サラダ、フルーツ	冷やし中華めん、キュウリ、トマト、大葉、人参、のり 卵、大豆ハム、みかん、キャベツ、スマイルポテト	スマイルポテト
21金	せんべい	お弁当	* * * * *	菓子パン
24月	クラッカー	ふりかけご飯 具沢山スープ お浸し フルーツ	金芽米、大根 人参 キャベツ 里芋 えのき、椎茸、 ゆし豆腐 スイカ オクラ コーン きゅうり 青ネギ	チョコクッキー
25火	せんべい	野菜たっぷりペペロンチーノ スープ サラダ	パスタ 小松菜 しめじ ガーリック 玉葱 人参 キャベツ コーン レタス サニーレタス とまと レットオニオン	饅頭
26水	クッキー	ジャムパン バナナ 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	サーターアングギー
27木	ビスケット	野菜炒め、味噌汁 南瓜コロッケ 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、南瓜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	レモンクッキー
28金	せんべい	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 にら、きゅうり、みかん、青ネギ	チーズ焼き
31月	ウエハース	炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 ゴボウ パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	黒糖ポーポー

※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、個人差が大きいため、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。

