



7月メニュー



2024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	
1	月	ビスケット	高菜ご飯 ゆし豆腐 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
2	火	チーズ	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	カメせんべい
3	水	パン	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
4	木	りんご	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	ワッフル
5	金	バナナ	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	ポテトフライ
8	月	ビスケット	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
9	火	チーズ	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	バナナケーキ
10	水	パン	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	いも天ぷら
11	木	りんご	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
12	金	バナナ	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 みかん のり	フレンチトースト
15	月	***	* * *	海の日 休園	* * *
16	火	チーズ	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	チーズ焼き
17	水	パン	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
18	木	りんご	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
19	金	バナナ	お弁当	* * * * *	菓子パン
22	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
23	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
24	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	サーターアングー
25	木	りんご	野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	シナモンラスク
26	金	バナナ	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	野菜天ぷら
29	月	クラッカー	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	レモンクッキー
30	火	せんべい	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	チーズ焼き
31	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	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。

