



7月の献立表



令和5年
認定こども園
小中野保育園

	月	火	水	木	金	土
献立						1 かき玉うどん 肉団子 フルーツ
主な材料						うどん・卵・玉ねぎ 椎茸・豚肉
おやつ						カルピス・パン
献立	3 ごはん・フルーツ ピピンパ チーズちくわ ブロッコリー みそ汁（小松菜）	4 ごはん・フルーツ めかぶ納豆 ほうれん草の卵焼き キャベツソテー みそ汁（えのき）	5 パン・フルーツ レバーのから揚げ 大根のスープ煮 ズッキーニサラダ パンブキンスープ	6 ごはん・フルーツ 鮭のごま焼き 厚揚げのみそ炒め 筍のねぎ塩和え すまし汁	7 七夕の集い チキンライス 星のコロッケ ほうれん草のソテー チーズサラダ スープ・フルーツ	8 冷やしうどん イカ天ぷら フルーツ
主な材料	豚肉・卵・もやし・人参 ブロッコリー・豆腐	めかぶ・納豆・長いも 卵・キャベツ・玉ねぎ	レバー・大根・レタス ズッキーニ・かぼちゃ	鮭・厚揚げ・豚肉・筍 ほうれん草・卵	鶏肉・じゃがいも ほうれん草・豆腐	うどん・わかめ・卵 かまぼこ・イカ
おやつ	牛乳・するめ	ヨーグルト・クラッカー	牛乳・昆布	スキム・ウエハース	牛乳・七夕ゼリー	ヤクルト・パン
献立	10 ごはん・フルーツ すき焼き風卵とし ほうれん草の煮浸し カリフラワーサラダ みそ汁（わかめ）	11 ごはん・フルーツ 松風焼き ズッキーニソテー ひじきの梅和え すまし汁	12 パン・フルーツ チーズメンチカツ ポテトバターソテー セロリサラダ 豆苗スープ	13 ごはん・フルーツ たらのスイートチリ 納豆卵焼き キャベツのごま和え みそ汁（大根）	14 ごはん ポークカレー レタスサラダ 福神漬 フルーツ	15 あんかけ焼きそば チーズフランク 肉団子スープ フルーツ
主な材料	卵・牛肉・白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	鶏肉・玉ねぎ・豆腐 ズッキーニ・ひじき	豚肉・じゃがいも セロリ・レタス・卵	たら・エビ・納豆・卵 キャベツ・わかめ	豚肉・じゃがいも 人参・玉ねぎ・レタス	中華麺・豚肉・エビ 卵・白菜・人参・春雨
おやつ	スキム・きな粉蒸しパン	いちごミルク・クッキー	牛乳・ビスケット	いちごミルク・パイ	牛乳・肉まん	まめびよ・パン
献立	17 海の日	18 ごはん ハヤシライス 元気もりもりサラダ 福神漬 フルーツ	19 ごはん・フルーツ 赤魚の竜田揚げ 夕顔煮 キャベツのナムル みそ汁（めかぶ）	20 サラダスパゲティー チキンナゲット 中華スープ フルーツ	21 ごはん・フルーツ 鮭おろし納豆 厚焼き卵 青梗菜オイスター炒め みそ汁（キャベツ）	22 車でピクニック（さくら） パン・フルーツ 鶏の照り焼き フライドポテト シリアルサラダ さくらげスープ
主な材料		牛肉・玉ねぎ・舞茸 レタス・鶏肉・きゅうり	赤魚・夕顔・キャベツ 人参・ささみ・豆腐	スパゲティー・トマト エビ・レタス・卵	鮭・納豆・大根・卵 青梗菜・豚肉・わかめ	鶏肉・じゃがいも レタス・卵・玉ねぎ
おやつ		スキム・ホットサンド	牛乳・ウエハース	オリゴワン・パン	フルーツポンチ・パイ	牛乳・ブリッツ
献立	24 ごはん 親子丼 ブロッコリーサラダ フルーツ	25 ごはん・フルーツ さばの塩焼き キャベツの炒り豆腐 かにかまサラダ みそ汁（卵・玉ねぎ）	26 パン・フルーツ ラザニア スクランブルエッグ シーフードマリネ 夕顔スープ	27 ごはん・フルーツ ブルコギ 五目冷奴 もずく酢 みそ汁（大根）	28 ごはん・フルーツ 仙台麩の卵とし 引き昆布煮 ごぼうサラダ みそ汁（高野豆腐）	29 冷やし中華 長いもの短冊揚げ フルーツ
主な材料	鶏肉・卵・玉ねぎ 椎茸・ブロッコリー	さば・キャベツ・豆腐 人参・きゅうり・卵	マカロニ・豚肉・玉ねぎ 卵・エビ・夕顔	牛肉・玉ねぎ・椎茸 豆腐・もずく・里芋	卵・油麩・玉ねぎ 昆布・ごぼう・キャベツ	中華麺・卵・きゅうり トマト・ハム・長いも
おやつ	スキム・クッキー	いちごミルク・せんべい	牛乳・クラッカー	飲むゼリー・ウエハース	牛乳・ビスケット	ジョア・パン
献立	31 ごはん 夏野菜カレー 大根サラダ 福神漬 フルーツ					
主な材料	豚肉・なす・トマト オクラ・大根・レタス	最近顎が小さかったり、歯並びが悪い若い人や子どもが多いように思います。顎の発達や歯並びには遺伝的な要因だけでなく、乳歯期の生活習慣にも原因があります。例えば入院したりして足をしばらく使わないと足の筋肉は細くなってしまいます。それと同じように柔らかい食べ物が多かったり、噛む回数が少ないと口周りの筋肉は弱くなってしまいます。子どもたちの食べている様子を見に行くと、きちんと噛まずに飲み込んでいるのをよく見かけます。ご家庭でもお子様がよく噛んで食べているか見てみましょう。そして成長に応じて硬い食べ物も取り入れましょう。（黒沢）				
おやつ	牛乳・とうもろこし					

