



7月の行事・こんだて

30年度



日	曜	行事
1	日	
2	月	えいごあそび
3	火	
4	水	
5	木	中堅職員研修(帯刀) 中学生職場体験
6	金	七夕集会・リトミック
7	土	七夕
8	日	
9	月	えいごあそび・主任会(元永)
10	火	お弁当日
11	水	東小交流会(年長)
12	木	オマチマコンサート
13	金	リトミック
14	土	
15	日	
16	月	海の日
17	火	調理師研究会(平田)
18	水	誕生会 保育士研究会(村田)
19	木	
20	金	リトミック・就業式
21	土	夕涼み会・キャンプ(年長)
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	ひまわりの会
27	金	私幼教師研修
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	専門職員研修

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	2	3	4	5	6	7	8
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, ホットケーキ	牛乳, 果物	果物	
昼食	豚肉と厚揚げの生姜焼き きゅうりのゆかり和え トマトのかき玉スープ レタス, 果物	鮭のタルタルソースかけ 切干大根の中華サラダ かぼちゃの味噌汁 果物	大豆の五目煮 わかめのごま風味和え ししゃも 果物	鮭のカレー照り焼き トマトとチーズのサラダ だんご汁 果物	七夕にゆうめん チキンケチャップソテー 野菜のごま和え 果物	五目焼きそば 果物	
3時のおやつ	ミルク, 枝豆入り蒸しパン	ミルク, やせうま	ココアミルク, フレンチトースト	ミルク, じゃが丸	フルーツヨーグルト	牛乳, ビスケット	
日にち	9	10	11	12	13	14	15
9時のおやつ	牛乳, チーズ	牛乳, レーズン蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, 麩の黄粉スナック	牛乳, 果物	果物	
昼食	うま塩豚汁 じゃこ入りせん切りサラダ レバーの甘辛煮 果物	お弁当日	いわしの蒲焼き マカロニサラダ トマト, 果物 オクラのコンソメスープ	マーボー茄子 ハンサンス とうもろこし 果物	魚のごま味噌焼き 中華きゅうり かぼちゃスープ 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ミルク, パナナケーキ	ソフール	麦茶, 小松菜とソーセージ おにぎり	ミルク, みたらし団子	スキム人參ゼリー	牛乳, せんべい	
日にち	16	17	18	19	20	21	22
9時のおやつ		牛乳, 果物	みかん入りスキムヨーグルト	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	果物	
昼食	海の日	ハヤシライス 野菜サラダ 豆腐とツナの落とし焼き 果物	鮭のチーズ焼き ひじきの和風サラダ 大豆の甘煮 果物	とうもろこしご飯 かぼちゃハンバーグ 野菜炒め, 果物 中華スープ	からあげ チロリアンサラダ もずくスープ 果物	ごま味噌だれの 冷やしうどん 果物	
3時のおやつ		ミルク, 黒糖おからケーキ	ミルク, 黄粉団子	ミルク, ほうれん草のどら焼き	フルーツポンチ		
日にち	23	24	25	26	27	28	29
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, ほうれん草蒸しパン	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	果物	
昼食	五目厚焼き卵 刻み昆布煮 トマト, 果物 豆腐のすまし汁	鮭の味噌煮 ポテトサラダ コーンスープ 果物	うま煮 オクラ入り納豆 マカロニグラタン ミニトマト, 果物	魚の梅しそ焼き ひじきの炒め煮 きのこの豆乳味噌汁 果物	ポークビーンズ スパゲッティとツナのサラダ まさご揚げ 果物	冷やし中華 果物	
3時のおやつ	ミルク, ツナとベーコンのカップケーキ	麦茶, チーズとおかかおにぎり	ミルク, メロンパン	ミルク, スキムミルクもち	ミルク, かぼちゃクッキー	牛乳, ミレービスケット	
日にち	30	31	鮭の南蛮漬け				
9時のおやつ	牛乳, 果物	パインゼリー	作り方 ① 鮭に少量の塩をふりペーパーで脂と水分を拭き取る。片栗粉をつけて揚げる。 ② 鍋に甘酢あんを作り、せん切りにした野菜を入れる。 ③ 野菜が柔らかくなったら、水溶性片栗粉を入れて出来上がり。				
昼食	照り焼きチキン じゃこピーマン かぼちゃの煮物 ミネストローネ, 果物	野菜のかきあげ コーンキャベツ 春雨スープ 果物	甘酢あん 水 120g 砂糖 20g 醤油 20g 酢 15g 塩 少々 水溶性片栗粉 (片栗粉 3g と水 10g)				
3時のおやつ	ミルク, 麩の黄粉スナック	ミルク, 二色サンド	鮭 1切れ(50g×4切れ) 塩 少々 片栗粉 適量(魚にまぶす用) 揚げ油 適量 人参 20g(1/8本) 玉ねぎ 40g(1/4本) 小ねぎ 5g(3本)				

* 9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 * 果物は変更することがあります。 * 園で使用しているお米は国内産です。

暑い時期にオススメの甘酢っぱいメニューです。
 鮭だけではなく、どんな種類の魚でも合いますし、肉に変えてもいいです。
 酢を使っているので、腐りにくくお弁当のおかずにも適しています！
 野菜の量を増やしたり、ぜひご家庭でも作ってみてください♡