

# 7月の行事・こんだて

2019年



日	曜	行事
1	月	ラグビー教室
2	火	えいごあそび 職員会議
3	水	サッカー教室 主任主幹研修会(元永)
4	木	中学生職場体験 ↓
5	金	リトミック・七夕集会 ↓
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	お弁当日
10	水	私立幼稚園 主任会(西村)
11	木	保育コーディネーター(板井)
12	金	リトミック
13	土	
14	日	
15	月	リトミック研修(川部・仲本)
16	火	えいごあそび・調理師研究会(平田)
17	水	誕生日会 保育士研究会(岩元)
18	木	オマチマンコンサート
19	金	終業式 リトミック
20	土	夕涼み会・キャンプ(年長) ↓
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	食育推進研修会(瀧口)
25	木	
26	金	私立幼稚園教師研究大会 ↓
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	登園日・保育調理部会視察(元永・平田)

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	1	2	3	4	5	6	7
9時のおやつ	牛乳, 鉄サブレ	牛乳, 果物	牛乳, レーズン蒸しパン	牛乳, のりチーズサンド	牛乳, 果物	カルシウムかりんとう	
昼食	豚汁 コーンキャベツ つくねバーグ, ミニトマト 果物	鮭のチーズ焼き わかめのごま風味和え ミネストローネ 果物	かぼちゃのそぼろ煮 からあげ いんげんとえのきのソテー 果物	アジフライ 栄養きんぴら 洋風かき玉汁 果物	七夕そうめん チキンケチャップソテー 野菜の卵とじ 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ミルク, フルーツパン	ミルク, 麩の黄粉スナック	麦茶, のりとごまのおにぎり	ミルク, 小松菜蒸しパン	ココアミルク, クッキー	牛乳, 味付けいりこ	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
9時のおやつ	牛乳, 豆乳クッキー	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	小魚せんべい	
昼食	鮭の南蛮漬け チロリアンサラダ とうもろこし 果物	お弁当日	ハンバーグ 野菜のごま和え 卵スープ 果物	うま煮 チーズ納豆 わかめスープ 果物	茄子サンド天ぷら キャベツ, トマト きのこの味噌汁 果物	カレーうどん 果物	
3時のおやつ	ミルク, やせ馬	ソフール	ミルク, みたらし団子	ミルク, お好み焼き	ミルク, ピザトースト	牛乳, 米ぼんバー	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
9時のおやつ		牛乳, DHAかぼちゃクッキー	牛乳, 果物	ぶどうゼリー	牛乳, 麩の黄粉スナック	クラッカー	
昼食	海の日	マーボー茄子 鮭のマヨネーズ焼き 鶏レバーの甘辛煮 果物	かぼちゃコロケ わかめときゅうりの酢物 中華風コーンスープ 果物	鯖のごま味噌焼き ひじきの和風サラダ キャベツのクリームスープ 果物	とうもろこしご飯 肉団子の甘辛煮 スパゲッティとツナのサラダ ワンタンスープ, 果物	五目焼きそば 果物	
3時のおやつ		ミルク, バナナケーキ	ミルク, カルシウムせんべい	ミルク, ポパイドック	スキムヨーグルトゼリー		
日にち	22	23	24	25	26	27	28
9時のおやつ	牛乳, チーズクッキー	牛乳, 果物	牛乳, ココアケーキ	牛乳, 果物	牛乳, チーズ	ふんわりソフトせん	
昼食	ハヤシライス 野菜サラダ 五目厚焼き卵 果物	ギョロケ 中華きゅうり かしわ汁 果物	大豆の五目煮 挽肉と野菜の春雨炒め ウインナー 果物	豚肉と玉ねぎの生姜焼き 高野豆腐の卵とじ かぼちゃスープ ミニトマト, 果物	豆腐の五目煮 わかめとしらすの甘辛煮 照り焼きチキン 果物	冷やし中華 果物	
3時のおやつ	ミルク, スキムミルクもち	麦茶, 鶏そぼろおにぎり	ミルク, チーズ饅頭	ミルク, ごま入りドーナツ	フルーツポンチ	牛乳, おせんべい	
日にち	29	30	31	旬の食材			
9時のおやつ	牛乳, カルシウム入りミルクビスケット	牛乳, 果物	スキムヨーグルトゼリー	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>なす</b> </p> <p>全体の94%は水分です。カリウムを多く含み、体を冷やす働きがあるとされています。アクがあるので切り分けたらすぐに水に浸しましょう。ただし、よく熟した茄子はアクが少ないので、炒め物や揚げ物にする場合は水に浸さなくても大丈夫です。高温の油で揚げればアクが抜けます。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>きゅうり</b> </p> <p>全体の95%が水分です。多く含まれるカリウムは体を冷やし、むくみをとる作用があります。皮にはβカロテン、ビタミンK、ビタミンCや食物繊維も豊富です。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p><b>すいか</b> </p> <p>全体の95%が水分です。ビタミンA、B1、B2、Cほかカルシウム、リン、鉄、カリウムなどの栄養成分をバランスよく含んでいます。体を冷やす効果もあるので、暑くなる毎日も食べたくなるすいかは理にかなっているとも言えますね。</p> </div> </div>			
昼食	いわしの蒲焼き 豆腐チャンルー ベーコンとレタスのすまし汁 果物	鶏肉ときこのグラタン しらす入り千切りサラダ トマトの中華風かき玉汁 果物	鯖の味噌煮 ハンサンス 野菜のポトフ 果物				
3時のおやつ	ミルク, 納豆トースト	ミルク, じゃがもち	ミルク, ブラウニー				

カレー・シチュー・ハヤシライスの日は、スプーンを持って来ても良いです。(3歳以上のみ)

\* 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。