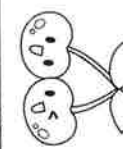


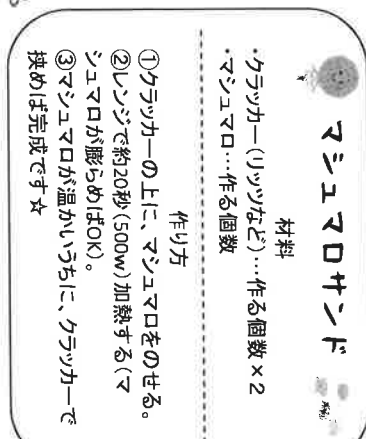
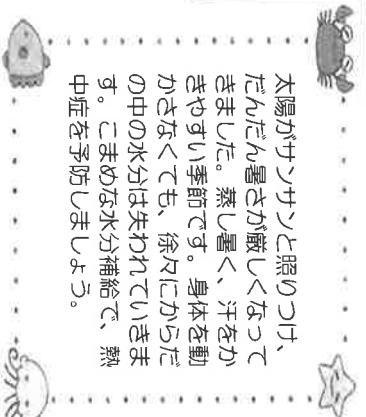
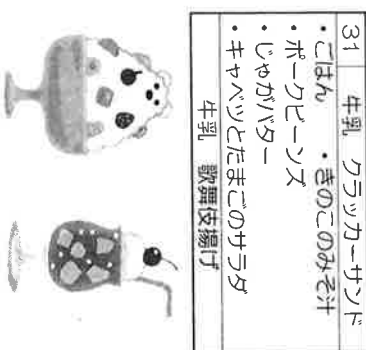


7月の南犬立



2023年7月
認定こども園ひかり

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | |
|------------|-----------------|------------------|------------------|--------------------|--------------|-----------------|----------------|-----------|-------------|------------|-------------|--------|
| 3 | 牛乳 揚げ一番 | 4 | 牛乳 源氏パイ | 5 | お茶 ぼりんこ | 6 | お茶 たべっこどうぶつ | 7 | 牛乳 コシボタせんべい | 8 | 牛乳 ピスケット | |
| ・麻婆豆腐丼 | ・モやしときゅうりの中華サラダ | ・二玉スー | ・スイカ | ・牛乳 ミルクラスク(末お昼ラスク) | 10 | 牛乳 トンパマンのおやさいせん | 11 | 牛乳 たまごサラダ | 12 | お茶 きなごせんべい | 13 | 牛乳 セーレ |
| ・ごはん | ・スイカ | ・オクラ納豆 | ・じゃが芋のそぼろ煮 | ・冬瓜のかき玉汁 | 牛乳 ムンライトクッキー | 17 | 牛乳 白い風船 | 18 | 牛乳 スイカ | 19 | 牛乳 サラシ | |
| 海の日 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 牛乳 バターサラダ | 25 | お茶 まがりせんべい | 26 | 牛乳 チョイス | 27 | 牛乳 ソフトサラダせん | 28 | りんごジュース | 29 | 牛乳 せんべい | |
| ・親子丼 | ・きゅうりの浅漬け | ・キャベツとピーコンのみそ汁 | ・オレソジ | 牛乳 いももち | ・ごはん | ・スイカ | ・さばの塩焼き(末: さけ) | ・炒り鶏煮 | ・青梗菜のみそ汁 | ・牛乳 | ・ハヤシライス | |
| ・ごはん | ・スイカ | ・鮭の南蛮風 | ・ワカロニサラダ | ・小松菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 スライスクッキー | 25 | お茶 まがりせんべい | 26 | 牛乳 チョイス | 27 | 牛乳 ソフトサラダせん | |
| ・じゃが芋のみそ汁 | ・牛乳 かぼちゃ蒸しパン | 12 | お茶 きなごせんべい | 13 | 牛乳 セーレ | 14 | お茶 新島仕込み | 15 | 牛乳 せんべい | 16 | 牛乳 サラシ | |
| ・冷やしカリーうどん | ・かぼちゃの天ぷら | ・フルーツヨーグルト | 牛乳 ゆかりとわかめのおにぎり | 20 | お茶 えびせんべい | 21 | お茶 びどうせりー | 22 | 牛乳 せんべい | 23 | 牛乳 せんべい | |
| ・ごはん | ・バナナ | ・さつまいもの甘煮 | ・豆腐のかき玉汁 | ・キウイ | 牛乳 おにぎりせんべい | 22 | お茶 びどうせりー | 23 | 牛乳 せんべい | 24 | 牛乳 せんべい | |
| ・ごはん | ・バナナ | ・鶏肉のチリソース炒め | ・春雨サラダ | ・ほうれん草のたまごスープ | 牛乳 ミニサラダせんべい | 20 | お茶 えびせんべい | 21 | お茶 びどうせりー | 22 | 牛乳 せんべい | |
| ・ごはん | ・バナナ | ・白身魚フライ | ・トロピコリーのドレッシング和え | ・コンソメスープ | 牛乳 オレソジせりー | 20 | お茶 えびせんべい | 21 | お茶 びどうせりー | 22 | 牛乳 せんべい | |
| ・ごはん | ・バナナ | ・トロピコリーのドレッシング和え | ・コンソメスープ | 牛乳 オレソジせりー | 28 | りんごジュース | 29 | 牛乳 せんべい | 30 | 牛乳 せんべい | | |



7月の南犬立

今月の食育目標は...

未満児 [友達と一緒に食べる楽しさを知る]

以上児 [夏野菜を見たり、栄養についての話を聞き、食べ物に関心をもちます]

※☆印の7月7日は、誕生会メニューになります。

※今月のお弁当の日は14日(金)です。

暑さで食べ物が見えにくい時期です。米1合に小さじ1杯の酢を入れて炊くと、殺菌効果があります☆炊飯時に、お酢の酸味はほとんどと飛びます)

2023年 7月 離乳食献立表



※月齢・個人によって献立が変更になります。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--|---|--|---|---|--|
| | | | | | 1 |
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参のそぼろあんかけ •豆腐とほうれん草のスープ •バナナ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •麻婆豆腐風 •人参ステーキ •ほうれん草のたまごスープ | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •南瓜のそぼろ煮 •キャベツと人参のツナ煮 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •野菜のトマト煮 (人参、ナス、鶏肉) •南瓜の煮物 •豆腐のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚 (たら) •ほうれん草と人参のそぼろ煮 •大根とじゃが芋のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •しらすうどん •キャベツ入りのハンバーグ •さつまいと人参のココロ煮 •バナナ | <ul style="list-style-type: none"> •そぼろかゆ •青梗菜のツナ煮 •キャベツのたまごとし •人参のみそ汁 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •納豆 •じゃが芋と人参のそぼろ煮 •豆腐のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚 (さけ) •人参と鶏肉のケチャツナ煮 •小松菜のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •人参と鶏肉入り煮込みうどん •南瓜の煮物 •ゆでフロッコリー •バナナ | <ul style="list-style-type: none"> •ステーキパン •手作りのミートボール •キャベツのツナ煮 •人参とじゃが芋のスープ | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •さつまいのおやき •ほうれん草のしらす煮 •人参と豆腐のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •じゃが芋と鶏肉のおやき •人参のツナ煮 •ちやしのかき玉汁 |



| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|--|---|--|--|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚（さけ） •人参とじゃが芋のそぼろ煮 •青菜のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •玉ねぎと人参のそぼろ煮 •さつま芋の甘煮 •豆腐のかき玉汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参のそぼろ煮 •玉ねぎのしらす煮 •ほうれん草のたまごスープ | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参のそぼろ煮 •玉ねぎのしらす煮 •フロッコリーのそぼろ煮 •人参と豆腐のスープ | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参のたまごじ •ゆでフロッコリー •大根のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •野菜入りうどん（キャベツ、人参、鶏肉） •大根スライツク •フロッコリーのしらす煮 •ほうれん草のみそ汁 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •親子煮（玉ねぎ、鶏肉、たまご） •人参スライツク •キャベツのみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •野菜のケチャップ煮（玉ねぎ、人参、鶏肉） •キャベツのツナ煮 •さつま芋のみそ汁 | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •人参のそぼろ煮 •玉ねぎのしらす煮 •ほうれん草のたまごスープ | <ul style="list-style-type: none"> •スライツクパン •煮魚（たら） •フロッコリーのそぼろ煮 •人参と豆腐のスープ | <ul style="list-style-type: none"> •ミートソーススパスタ（鶏肉、玉ねぎ、人参） •ほうれん草のしらす煮 •南瓜の煮物 •たまごスープ | <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •煮魚（たら） •ほうれん草と人参のそぼろ煮 •南瓜のみそ汁 |
| 31 | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> •すかゆ •肉団子のケチャップ煮（鶏肉、人参、玉ねぎ） •じゃが芋のおやき •キャベツのかき玉汁 | | | | | |