

日	曜	7月予定	献立名	おやつ	材 料 名		
					血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1	金		とりにくのマーメイドやき、ミネストローネ ひじきのけんこうサラダ	ようじぎゅうにゅう てづくりみたらし	幼児牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐 ウインナー、大豆、ツナ油漬缶	米、白玉粉、じゃがいも、黒砂糖、油 片栗粉、砂糖、すりごま、ごま油	人参、キャベツ、ホールトマト缶詰 玉葱、小松菜、切干大根、ひじき
2	土			かし			
4	月		かつおのケチャップからめ、キャベツのこんぶあえ ごぼうとしめじのみそしる	ジョア かし	かつお、油揚げ、鰹節	米、片栗粉、油、砂糖 	ジョア、キャベツ、ごぼう、しめじ 葉ねぎ、生姜、塩こんぶ
5	火		なつやさいかレー、フルーツのヨーグルトあえ	ようじぎゅうにゅう ジャムむしパン	幼児牛乳、和牛、豆乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	バナナ、なす、玉葱、みかん缶、南瓜 パイン缶、人参、いちごジャム、干し葡萄
6	水	交通安全指導 園庭開放	てづくりひりょうず、おくらのおかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	ミロミルク かし	絞豆腐、スキムミルク、はんぺん いわし、花かつお	米、ミロ、ながいも、片栗粉	人参、おくら、玉葱、葉ねぎ、わかめ エリンギ、切干大根
7	木	七夕まつり会(ケーブル撮影)	ごしきひやむぎ、フライドポテト、トマト、ミニゼリー	ぎゅうにゅう こんぺいとう	牛乳、卵、ハム、鰹節	冷麦、こんぺいとう、砂糖、すりごま 油	トマト、人参、胡瓜、おくら、こんぶ 干し椎茸
8	金	歯みがき・フッ素指導(年中) 栄養相談	にくじゃが、きゅうりのとさあえ、ぶどう	ぎゅうにゅう コーンフレーク	牛乳、和牛、花かつお	米、じゃがいも、コーンフレーク、油 しらたき、砂糖	葡萄、玉葱、胡瓜、人参、いんげん
9	土			かし			
11	月	プール掃除(5歳)	なすのミートグラタン、スパゲティサラダ、バナナ	あまなつゼリー	豚ひき肉(玉城産)、ハム	米、サラダスパゲティ、マヨネーズ	バナナ、なす、玉葱、胡瓜、人参 ピーマン
12	火	プール開き 	ぶりのにつけ、はるさめサラダ、やさいのすましじる	ぎゅうにゅう かし	牛乳、ぶり、ハム、かつお節	米、砂糖、はるさめ、マヨネーズ	胡瓜、ほうれん草、人参、えのきたけ
13	水		すきやきふうに、ごまずあえ、すいか	やさいジュース かし	和牛、焼き豆腐、油揚げ	米、しらたき、砂糖、すりごま、焼 油	すいか、人参、玉葱、葉ねぎ、もやし 胡瓜、エリンギ、干し椎茸
14	木	身体計測(幼児)	にくだんごのあまからに、フレンチサラダ かぼちゃスープ 	アイスクリーム	アイスクリーム、合びき肉、ハム	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	玉葱、人参、南瓜、キャベツ、胡瓜
15	金	身体計測(未満児)	さばのしおやき、バンサンスウ、みそしる	ぎゅうにゅう きなこマカロニ	牛乳、塩さば、木綿豆腐、きな粉 ハム、卵、いわし	米、マカロニ、はるさめ、砂糖、油 ごま油 	大根、胡瓜、人参、葉ねぎ
16	土			かし			
19	火		さわらのてりやき、ポテトサラダ、すましじる	カルピスゼリー	さわら、乳酸菌飲料、ハム、鰹節	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	とうがん、みかん缶、人参、胡瓜 葉ねぎ、寒天クック
20	水	園庭開放	とりにくのからあげ、キャベツぞえ、コーンスープ	ぎゅうにゅう かし	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	米、片栗粉、油、マヨネーズ、バター	キャベツ、人参、玉葱、生姜 クリームコーン缶
21	木		ちらしずし、すましじる、バナナ	ジョア かし	ツナ油漬缶、卵、かつお節、でんぶ	米、砂糖、花麴	ジョア、バナナ、胡瓜、小松菜、人参 えのきたけ、かんぴょう、干し椎茸
22	金	避難訓練	トマトのマーボー豆腐、コロコロサラダ パイナップル 	こけいヨーグルト	ソファール、絹ごし豆腐、大豆 豚ひき肉(玉城産)、鶏がらスープ	米、マヨネーズ、油、片栗粉	パイン缶、トマト、玉葱、胡瓜、人参 コーン缶、葉ねぎ、にんにく
23	土			かし			
25	月		ぶたにくのしょうがやき、みそしる、トマト	やさいジュース かし	豚肉(玉城産)、油揚げ、いわし	米、油 	玉葱、トマト、人参、なす、葉ねぎ 生姜
26	火	はなはなおはなし会(3歳)	さけのムニエル、ごぼうサラダ たまごとトマトのスープ	ようじぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	幼児牛乳、調製豆乳、さけ、卵 ベーコン、きな粉	米、片栗粉、黒砂糖、マヨネーズ 小麦粉、バター、砂糖、いりごま	トマト、玉葱、ごぼう、人参、胡瓜
27	水		おやこに、きゅうりとわかめのすのもの、すいか	ぎゅうにゅう やさいマフィン 	牛乳、鶏もも肉、卵、スキムミルク しらす干し、鰹節、凍豆腐	米、じゃがいも、小麦粉、いりごま 砂糖、無塩バター	すいか、胡瓜、玉葱、人参、りんご ほうれん草、カットわかめ
28	木		とうふハンバーグ、キャベツぞえ、みそしる	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	牛乳、合びき肉、絞豆腐、油揚げ いわし	米、じゃがいも、マヨネーズ	とうもろこし、玉葱、キャベツ、人参 葉ねぎ、カットわかめ
29	金		すどり、とうふとわかめのちゅうかスープ オレンジ	ようじぎゅうにゅう かし、えだまめ	幼児牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	米、片栗粉、油、砂糖	オレンジ、玉葱、枝豆、人参、ピーマン 筍、ねぎ、生姜、干し椎茸、カットわかめ
30	土			かし			