



令和 3年 7月

献立予定表



和光幼稚園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	木	ごはん	魚の菜種焼き,大豆の五目煮,すまし汁,果物		丸ポーロ	牛乳, ほうれん草入り白玉団子	
2	金	ごはん	凍り豆腐の卵とじ,わかめスープ, きゅうりとちくわしのナムル,果物		かりんとう	牛乳,バナナ	
3	土	おにぎり	鶏のから揚げ,卵焼き,きゅうりちくわ,枝豆		クッキー	牛乳,クラッカー	お泊まり保育
5	月	ごはん	煮魚,ひじきのサラダ, 大根の味噌汁,ミニトマト		昆布	牛乳,ビスコ	
6	火	ごはん	ピーマンの肉詰め,春雨サラダ, コンソメスープ,果物		ウエハース	オレンジジュース, ビスケット	
7	水	ごはん	セタそうめん汁,なすと豚肉のみそ炒め, トマトときゅうりのじゃこ和え,果物		みかん缶	牛乳,セタゼリー	
8	木	ごはん	トマトとハムの卵焼,ごぼうサラダ, ウィンナーともやしのスープ,枝豆		煮干し	牛乳,蒸しパン	
9	金	ごはん	あじの南蛮漬け,わかめの味噌汁, キャベツのゆかり和え,ミニトマト		野菜スティック	牛乳,丸ポーロ	
10	土	ロールパン	スパゲティナポリタン, コンソメスープ,ツナサラダ,果物		せんべい	牛乳,昆布	
12	月	ごはん	白身魚のピザ焼,南瓜のミルク煮, コンソメスープ,枝豆		クラッカー	ヨーグルト, コーンフレーク	
13	火	ケチャップ ライス	きのこのキッシュ,トマトときゅうりの じゃこ和え,コンソメスープ,果物		オレンジジュース, ビスケット	牛乳, さつまりんこのケーキ	お誕生会
14	水	ごはん	豆腐のてりやき,ベーコンの野菜炒め, 大根の味噌汁,ゆで卵		チーズ	牛乳,プリン	
15	木	ごはん	白身魚のねぎみそ焼き,厚揚げの煮物, じゃが芋とえのきの味噌汁,枝豆		人参スティック	牛乳,あべかわマカロニ	
16	金	ごはん	夏野菜カレー,きゅうりとカニカマの サラダ,チーズ,果物		パイン缶	牛乳,芋もち	
17	土	コッペパン	冷やし五目うどん,南瓜のそぼろ煮, 冬瓜スープ,果物		枝豆	牛乳,せんべい	
19	月	ごはん	豆腐入りハンバーグ,キャベツの味噌汁, ひじき炒め煮,ミニトマト		チーズ	牛乳,すいか	
20	火	ごはん	鮭のチーズ焼き,マカロニサラダ, 豆腐の吸い物,果物		きゅうりスティック	牛乳,ラスク	
21	水	中華丼	きゅうりとちくわの和え物,ゆで卵,果物		昆布	牛乳,プリン	
22	木						海の日
23	金						スポーツの日
24	土	ロールパン	かぼちゃのシチュー,ウィンナーと もやしのソテー,ゆで卵,果物		かりんとう	牛乳,煮干し	
26	月	ごはん	白身魚のカレーピカタ,ポテトサラダ, キャベツとコーンのスープ,枝豆		もも缶	ヨーグルト,クラッカー	
27	火	ごはん	焼きビーフン,フライドポテト, 豆腐とわかめの味噌汁,ミニトマト		枝豆	牛乳, うずまさあんこパイ	
28	水	ごはん	うなぎの蒲焼き,すまし汁, 野菜のゴマあえ,果物		丸ポーロ	牛乳,とうもろこし	
29	木	ごはん	白身魚の磯辺揚げ,きゅうりの香味づけ, 豆腐の吸い物,果物		煮干し	牛乳,ゴボウチップ	
30	金	ごはん	ポテトベーコンオムレツ,ちくわのツナマヨ 和え,コンソメスープ,果物		人参スティック	牛乳,ビスコ	
31	土	ホットドッグ	焼きそば,バナナ		ミニゼリー	オレンジジュース, クッキー	夏祭り

☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷 土用の丑の日のいわれ ☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷

「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったうなぎ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、子どもたちにも十分な栄養を心掛けましょう。

☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷☆🍷🍷