



R6年7月予定献立表

勢理客こども園のおやつは
手作りで提供しています。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	三色丼 きゅうりの和え物 味噌汁(豆腐)	麦ごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの塩焼き 春雨の和え物	ごはん 手作りふりかけ イナムドッチ ゴーヤーチャンプルー	ごはん 味噌汁(大根) 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきのサラダ	マージンごはん モーウイのサラダ 七夕そうめん チキン照り焼き	ブルコギ丼 味噌汁(豆腐)
3時のおやつ	スルメ バナナ ミルク	ゆで卵 オレンジ ミルク	焼芋 桃 ミルク	黒糖ちんすこう パイナップル ミルク	昆布 りんご ミルク	おにぎり 麦茶
	8	9	10	11	12	13
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーサラダ わかめスープ	ごはん 味噌汁(豆腐) 魚の梅マヨ焼き 千切りいりちー	ごはん 味噌汁(冬瓜) ハンバーグ 小松菜炒め	お子様ランチ 野菜スープ とんかつ 大豆サラダ	ごはん キャベツと卵のスープ 塩レモンダレ炒め ちくわ磯辺揚げ	お弁当の日
3時のおやつ	大学芋 オレンジ ミルク	きゅうり バナナ ミルク	酵母パン キウイ ミルク	誕生ケーキ すもも ミルク	黒糖くずもち りんご ミルク	おにぎり 麦茶
		16	17	18	19	20
昼食	うみひ 	麦ごはん 味噌汁(山東菜) レバーフライ 麩チャンプルー	ごはん 納豆 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー(小松菜)	お弁当会	中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え	もずく丼 味噌汁(豆腐)
3時のおやつ		バナナマフィン パイナップル ミルク	ごぼう オレンジ ミルク	ゴマ団子 ミルク	じゃがいも グレープフルーツ ミルク	おにぎり 麦茶
	22	23	24	25	26	27
昼食	チキンカレー コールスローサラダ わかめスープ	冷やし中華 魚天ぷら	ごはん 味噌汁(キャベツ) 白身魚の南蛮漬け 野菜炒め	ごはん 味噌汁(ナス) ポークチャップ いんげん土佐和え	ごはん 沖縄風味味噌汁 鮭のゴマ焼 ほうれん草のごま和え	豚汁 おにぎり
3時のおやつ	とうもろこし オレンジ ミルク	おにぎり 麦茶	ピザトースト りんご ミルク	ひらやーちー バナナ ミルク	黒糖蒸しパン キウイ ミルク	おにぎり 麦茶
	29	30	31	熱中症に注意! 熱中症予防   <ol style="list-style-type: none"> 規則正しい生活で体調を整える。早寝・朝ごはんをしっかりと食べる 外での活動では帽子をかぶり、炎天下での長時間の活動を避ける 風通しのよい服装で過ごす。 室内では扇風機やエアコンを利用し、温度や湿度を調整する こまめに水分を補給する 		
昼食	スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしの和え物	ごはん 味噌汁(ヘチマ) 鶏肉トマト煮 ブロッコリーの和え物	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚のごま味噌焼き 人参いりちー			
3時のおやつ	ゴーヤーチップス スイカ	ヨーグルトスコーン オレンジ ミルク	レバー バナナ ミルク			

