

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ		1 ビスコ 牛乳	2 ヨーグルト	3 温野菜	4 かりんとう 牛乳	5
昼食		麦ご飯 サハの味噌煮 きんぴらごぼう 夏野菜スープ	麦ご飯 親子煮 オクラ納豆和え スイカ	麦ご飯 茶わん蒸し きゅうりの酢の物 フライドポテト	麦ご飯 豆腐チャンプルー じゃがいもの味噌汁	炊き込みご飯 味噌汁
午後おやつ		フレンチトースト ★	クッキー 牛乳 ★	手作りパン 牛乳 ★	お菓子 ゼリー 牛乳	
午前おやつ	7 フルーツ	8 チーズ 牛乳	9 バナナチップ 牛乳	10 いりこ 牛乳	11 カステラ 牛乳	12
昼食	麦ご飯 エビフライ トマト 冷やしそうめん	麦ご飯 夏野菜カレー スパゲティサラダ	麦ご飯 焼きビーフン 手作りふりかけ ポトフ	麦ご飯 スパニッシュオ ムレツ 海藻サラダ オクラの味噌汁	麦ご飯 魚のカレー粉揚 げ ピーマンのごま和え もずくスープ	サンドイッチ くだもの
午後おやつ	七夕饅頭 牛乳 ★	パン 牛乳	もずく丼 ★	クラッカーサンド 牛乳 ★	魚肉ソーセージ 牛乳	
午前おやつ	14 バナナ	15 ポーロ 牛乳	16 くだものゼリー	17 せんべい 牛乳	18 バナナ	19
昼食	麦ご飯 豚の生姜焼き 温野菜 じゃがいもの味噌汁	麦ご飯 クリームシチュー トマトサラダ	おべんとう	麦ご飯 ちぎり揚げ 油揚げのゴマ酢和え 玉ねぎの味噌汁	麦ご飯 スパゲティナポリタン 野菜スープ	冷やしそうめん おにぎり
午後おやつ	フルーツヨーグルト ★	グリッシーニ 牛乳 ★	パン 牛乳	あんこスティック ★	お菓子 牛乳	
午前おやつ	21	22 プリン	23 チーズ 牛乳	24 かりんとう 牛乳	25 いりこ 牛乳	26
昼食	海の日	麦ご飯 ポテトグラタン 五目スープ	麦ご飯 豚肉とナスのスタミナ炒 め けんちん汁	麦ご飯 納豆 切り干し大根の煮物 キノコの味噌汁	夏まつり たこ焼き風おにぎり 焼きそば ゼリー	チャーハン スープ
午後おやつ		フルーツゼリー ★	おにぎり(鶏+大葉) ★	水ようかん 牛乳 ★	すいか お菓子	
午前おやつ	28 せんべい 牛乳	29 ウエハース 牛乳	30 ポーロ 牛乳	31 カステラ 牛乳		
昼食	麦ご飯 マーボー豆腐 ピーマンじゃこ炒め	麦ご飯 鶏肉とナスのさっぱり煮 わかめスープ	誕生会 わかめご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ くだもの	麦ご飯 豆腐のつくね揚 げ 春雨のさっぱり和え わかめの味噌汁		
午後おやつ	カステラ 牛乳	ポップコーン ★	パフェ 牛乳 ★	きな粉蒸しパン 牛乳 ★		

お友だちや家族と気持ちよく食事するために必要なのが食事のマナーです。みんなで食事をする際の「お約束」を身につけ、みんなとの食事を楽しみましょう。  
まずは、食事の環境を整えましょう！

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配ぜんや後片付けの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」はみんなで感謝の気持ちを込めて言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

★ 食事のときの正しい姿勢 ★

- ※背すじをまっすぐ伸ばす。
- ※テーブルにひじをつけない。
- ※お茶わんやお椀は手に持つ。
- ※両足を床につける。
- ※テーブルとおなかの間はこぶし一つ分あける。



7月の行事予定

- 7日(月) 七夕集会・七夕饅頭作り
- 16日(水) お弁当の日
- 25日(金) 夏まつり
- 30日(水) 誕生会

「もずく丼」  
沖縄県の郷土料理です  
(9日実施予定)

材料(一人分)

- ・ごはん
- ・もずく(洗い)・・・10g
- ・豚ひき肉・・・10g
- ・玉葱・・・10g
- ・コーン缶・・・6g
- ・人参・・・6g
- ・青菜orピーマン・・・6g
- ・生姜・にんにく・・・適量
- ・しょうゆ・・・1.5g
- ・みりん・・・0.7g
- ・砂糖・・・0.5g
- ・塩・・・少々
- ・削り節だし・・・12.5g
- ・ごま油・・・0.6g
- ・水溶性片栗粉

作り方

- ①人参、玉葱はせん切り、青菜は1cm幅に切り、生姜はすりおろす。
- ②もずくは長いようなら切る。
- ③油で肉を炒め、玉葱、人参、コーン缶、生姜、にんにくを加え、さらに炒める。
- ④③にもずくを加え、さらに炒める。
- ⑤④に削り節だしを加え、もずくから少しトロミが出るまで煮る。
- ⑥調味料で味付けし、青菜を加えサッと煮て、水溶性片栗粉でトロミをつける。
- ⑦ごはんの上に⑥をのせて完成！



※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。