



# 7月のこんだて表

※材料の都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	3歳未満児おやつ	副食献立	3時のおやつ ( )は未満児	3歳未満児	
					3歳未満児 (1歳~2歳児)	3歳未満児 (2歳~3歳児)
1	月	ほうじ茶・ハイハイ	ご飯・かじきのマコネーズ焼、ピーマン炒め煮、大根ときゅうりの甘酢 豆腐のみそ汁	麦茶・手作りおこし (ぼんぼん)	443	487
2	火	ほうじ茶・たまごボーロ	ご飯・豚肉のみそ炒め煮、ポテトサラダ、いんげんのおかか和え、 もやしのみそ汁	麦茶・白玉きな粉	463	493
3	水	ほうじ茶・ウエハース	ご飯・ちくわのチーズフライ、筑前煮、ミックスキャベツ、わかめのみそ汁	牛乳・蒸パン	466	496
4	木	ほうじ茶・チーズかまぼこ	夏野菜カレー・コーンサラダ、ゆで卵、梅干し、麦茶	牛乳・蒸パン	487	517
5	金	ほうじ茶・にんじんスティック	ご飯・ポテトオムレツ、スパゲティソテー、わかめサラダ、野菜スープ	麦茶・七夕ゼリー	487	497
6	土		三色ごはん、油揚げ、ごぼうサラダ、じゃがいものみそ汁	野菜ジュース・ロールパン	471	471
7	日				478	478
8	月	ほうじ茶・バナナ	ご飯・鮭のムニエル、野菜ソテー、味付芋、小松菜のスープ	牛乳・手作りクッキー	482	482
9	火	ほうじ茶・チーズ	ご飯・チンジャオロース、鶏ふきいも、香煎サラダ、わかめスープ	麦茶・じゃがいももち	487	487
10	水	ほうじ茶・ハイハイ	ご飯・干草焼き、豚肉としらたきの炒り煮、きゅうりの塩もみ、かぶスープ	牛乳・みそぼん (白パン)	487	487
11	木	ほうじ茶・きゅうりスティック	ご飯・海風天ぷら、ごんにゃく甘辛煮、キャベツのごま和え、なめこのみそ汁	麦茶・アイスクリーム	487	487
12	金	ほうじ茶・たまごボーロ ブラックカー	ご飯・ホイコーロー、中華サラダ、たくあん、香煎スープ	麦茶・そうめん	471	471
13	土		クリームシチュー、フレンチサラダ、オレンジ、麦茶	野菜ジュース・ラスク	471	471
14	日				478	478
15	月	ほうじ茶・ウエハース	ご飯・豆腐ハンバーグ、さつまあげの煮付、酢の物、玉葱のみそ汁	麦茶・プリン	487	487
16	火	ほうじ茶・チーズかまぼこ	ご飯・さばのみそ煮、さんざんごぼう、ドレッシング漬、なすのみそ汁	麦茶・おむすび	487	487
17	水	ほうじ茶・ハイハイ	ご飯・豆腐のチャンプルー、パンサンスー、ふりかけ、えのきのみそ汁	牛乳・ジャムサンド (食パン)	487	487
18	木	ほうじ茶・にんじんスティック	ご飯・キャベツメンチ、切干大根煮付け、ミニトマト、もやしのみそ汁	麦茶・コーブルトあえ	487	487
19	金		わかめご飯、肉じゃが、ポイルキャベツ、豆腐のみそ汁	麦茶・焼きそば	471	471
20	土				478	478
21	日				485	485
22	月	ほうじ茶・梅物	ご飯・炒り豆腐、チンゲン菜ソテー、きざみごんぶ炒め煮、おろのみそ汁	麦茶・マフィン	487	487
23	火	ほうじ茶・バナナ	ご飯・かに玉、なすの炒め煮、コールスロー、えのきのみそ汁	牛乳・コーンフレーク (菓かしごまいも)	487	487
24	水	ほうじ茶・きゅうりスティック	ご飯・唐揚げポテトミートソース、小女子の初夏、トマトサラダ、なめこのみそ汁	麦茶・枝豆	487	487
25	木	ほうじ茶・たまごボーロ	ご飯・麻婆なす、もやしの中華風、漬物、玉葱のみそ汁	麦茶・アイスクリーム	487	487
26	金	ほうじ茶・チーズ	ご飯・かじきのマリネ、昆布佃煮、カレーサラダ、キャベツのみそ汁	カルピス・まびせん	487	487
27	土		ナポリタン、ワインナーソテー、ブロッコリー、にら炒めスープ	麦茶・おむすび	487	487
28	日				487	487
29	月	ほうじ茶・チーズかまぼこ	豚丼、ドレッシング漬、そうめん	麦茶・せんべい	487	487
30	火	ほうじ茶・ウエハース	ご飯・小女子フリッター、五目豆、きゅうり、わかめのみそ汁	牛乳・にぎりクッキー	487	487
31	水	ほうじ茶・にんじんスティック	ご飯・豚肉の唐焼、むじろ煮付け、かみかみあえ、えのきのみそ汁	麦茶・とうもろこし	487	487

## お楽しみ

暑い夏がやってきました。  
正しい食生活を送ることも  
元気に夏を送るためには  
欠かせないものです。  
食事に気をつけ、  
楽しい夏を過ごしましょう!

早寝・早起き・朝ごはん



### 材料

- 春雨
- きゅうり
- ハム
- 酢 大さじ4
- しょう油 大さじ3
- ごま油 大さじ1



### ぱんせんスープ

さっぱりとしていて  
夏向き一品です。

### 作り方

- ① 春雨をゆでて適当な長さに切る。
- ② きゅうりを薄い輪切りにし軽く塩でもむ。
- ③ ハムを細切りにし、春雨、きゅうり(軽くしぼる)を調味料で和えて出来上がり。

