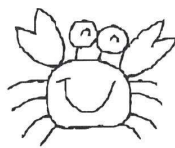
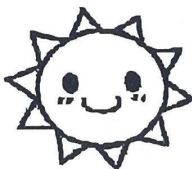


(令和5年)

7月の献立表

みのり保育園

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
					1 冷しうどん 《おかし》
3 (ぶりかけごはん) 魚の煮付け さつまいも 三色和え かぼちゃの煮付け りんご (牛乳) スキムミルク ④ もろもろチーズパン	4 (チキンライス) 手作りがんも もやしスープ ピーマンの塩昆布炒め メロン (牛乳) スキムミルク ④ おかし	5 (白ごはん) マカロニのトマト炒め なすのみそ汁 きゅうりちくわすのトマト炒め 煮豆 オレンジ (牛乳) スキムミルク ④ おかし	6 (ぶりかけごはん) うま煮 玉ねぎと人参の清汁 キャベツのみそ汁 キウイ ④ おにぎり	7 (三色ライス) 魚のさっぱり揚げ 矢のりスープ もやしのナムル バナナ (牛乳) スキムミルク ④ カルピスゼリー	8 冷しそうめん キウイ 《おかし》
10 (レバー入りカレーライス) お味噌のみそ汁 魚の煮付け ④ レバー入りカレー ④ お味噌のみそ汁 ④ じゃがいもと人参の炒め ④ じゃがいもと人参の炒め メロン (牛乳) スキムミルク ④ おかし	11 (白ごはん) 火炙り魚 揚げ豆腐のみそ汁 野菜のピタパタ和え ウインターソーサー バナナ (牛乳) スキムミルク ④ パートーノスト	12 (炒飯) 炒り鶏 卵の清汁 さつまいもと人参の炒め オレンジ (牛乳) スキムミルク ④ おかし	13 (白ごはん) キノコロール 玉ねぎスープ きんぴらごぼろサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ④ しょうゆおにぎり	14 (ぶりかけごはん) お味噌のみそ汁 もやしと油揚げのみそ汁 お味噌のみそ汁 バナナ (牛乳) スキムミルク ④ フォリン	15 きつねうどん りんご 《おかし》
17 ●梅の日 	18 (ぶりかけごはん) チキンカツ 南蛮のみそ汁 野菜のおかめ和え バナナ (牛乳) スキムミルク ④ 梅の天ぷら	19 たんじょうかい (ハムライス) わかめスープ 豚肉のみそ汁 キャベツサラダ メロン (牛乳) スキムミルク ④ せりのフリーウケ	20 (ツナ炒飯) 大豆の五目煮 豆腐と卵のから揚げ 中華風サラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ④ じゃこラス	21 (白ごはん) さばのみそ煮 玉ねぎとキャベツの清汁 ポテトサラダ オレンジ (牛乳) スキムミルク ④ おかし	22 冷し中華 キウイ 《おかし》
24 (白ごはん) さばの揚げ煮 洋風かき揚げ 茄子のみそ炒め カレー風味ポテト オレンジ (牛乳) スキムミルク ④ みでらしもち	25 (混ぜごはん) 茄子入りハンバーグ じゃが芋のみそ汁 冷しゃぶサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク ④ おかし	26 (ぶりかけごはん) 鶏肉の西豚風 豆腐の清汁 中華和え キウイ (牛乳) スキムミルク ④ 人参の煮しぼ	27 (白ごはん) ひき肉と大豆の卵とじ もやしとかぼちゃのスープ いんげんのきんぴら 煮豆 オレンジ (牛乳) スキムミルク ④ ドーナツ	28 (ぶりかけごはん) カレーミートオムレツ 豆腐のみそ汁 野菜炒め メロン (牛乳) スキムミルク ④ おかし	29 スライステイトオムレツ バナナ 《おかし》
31 (白ごはん) じゃが芋の煮物 肉団子汁 永肉豆サラダ 中華大衆菜(ミニ) オレンジ (牛乳) スキムミルク ④ おかし	子どもの脱水症に注意！ 子どもの体重1kgあたりの水分摂取量は、大人よりも多く必要としています。夢中で遊んでいると、気付かないうちに脱水症状を起してしまうこともあります。周りの大人が意識して水分補給を促しましょう。 				