



# 7月の献立

令和5年7月  
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
1	土	ナポリタン 野菜サラダ スープ デザート	牛乳 マドレーヌ	ごはん	カルケット 麦茶
3	月	鶏の照り焼き ごま和え ブロッコリー みそ汁 バナナ	ジョア 揚げせんべい	ごはん おかか	白い風船 麦茶
4	火	赤魚の生姜煮 アスパラソテー トマト すまし汁 オレンジ	牛乳 お好み焼き	ごはん ふりかけ	えびせんべい 麦茶
5	水	豚となすの炒め物 青菜の煮びたし ポテト スープ キウイフルーツ	牛乳 ジャムサンド	ごはん 納豆	どうぶつビスケット 麦茶
6	木	ひじきの玉子焼き 野菜のコンソメ煮 きゅうり漬け みそ汁 パイン缶	牛乳 Caせんべい	ごはん のりの佃煮	こつぶっこ 麦茶
7	金	<b>★七夕会★</b> セタそうめん かき揚げ 和え物 ウィンナー すいか	ゼリー ウエハース	ごはん	あみじゃが 麦茶
8	土	焼肉丼 こぶき芋 みそ汁 デザート	牛乳 バウムクーヘン	ごはん	かりんとう 麦茶
10	月	豚ばら大根 ほうれん草の白和え 焼きさつま芋 みそ汁 バナナ	牛乳 チーズケーキ	ごはん 炒り卵	ビスコ 麦茶
11	火	カレーライス 春雨サラダ 福神漬け スープ グレープフルーツ	牛乳 おせんべい	ごはん	アスパラガスビス 麦茶
12	水	<b>夏まつり お楽しみメニュー</b>			
13	木	タラの野菜あんかけ れんこんサラダ 煮豆 みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ホットケーキ	ごはん 鶏そぼろ	星たべよ 麦茶
14	金	<b>★誕生会★</b> ロコモコ丼 夏野菜のソテー ブロッコリー スープ メロン	フルーツ寒天 ウエハース	ごはん ごまおかか	ベジたべる 麦茶
15	土	全所児		午後のおやつ	全所児
17	月	<b>祝日 海の日</b>			
18	火	カレイのから揚げ 切干大根のサラダ トマト みそ汁 オレンジ	牛乳 蒸しパン	ごはん ゆかりふりかけ	お野菜ポテト 麦茶
19	水	鶏のチーズ焼き ジャガイモ炒め スナップエンドウ みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 ごませんべい	ごはん しらす炒り	味しらべ 麦茶
20	木	さわらのみりん焼き すき昆布の煮物 ウィンナー みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 黒糖ドーナツ	ごはん おかか	うすやきせんべい 麦茶
21	金	豚と卵の炒め物 ナムル 焼きちくわ みそ汁 デザート	ヨーグルト ウエハース	ごはん ツナソテー	かりんとう 麦茶
22	土	サラダうどん ソーセージ炒め チーズ デザート	牛乳 歌舞伎揚げ		えんどうスナック 麦茶
24	月	タンドリーチキン マカロニサラダ トマト スープ バナナ	牛乳 クッキー	ごはん ふりかけ	ジャムクラッカー 麦茶
25	火	鮭の西京焼き タ顔のあんかけ 焼きかぼちゃ すまし汁 オレンジ	牛乳 塩せんべい	ごはん 玉子豆腐	ビスケット 麦茶
26	水	とんかつ 水菜のサラダ 枝豆 スープ デザート	牛乳 ブルーベリーパイ	ごはん のりの佃煮	おっとつと 麦茶
27	木	ハヤシライス 野菜の磯和え チーズ スープ デザート	フルーチェ ウエハース		ビーノ 麦茶
28	金	鶏と厚揚げの煮物 納豆和え かまぼこ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	ごはん しらす炒り	ポテコ 麦茶
29	土	チャーハン 和え物 みそ汁 デザート	牛乳 ビスケット		のりおかき 麦茶
31	月	麻婆茄子 野菜の昆布和え ウィンナー スープ バナナ	牛乳 ミニメロンパン	ごはん 焼き鮭	サブレ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください。

7日、14日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。保育所でも、自分たちで苗を植え、野菜を育てています。毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。今年も、みんなで収穫して、お給食などで食べていきたいと思ひます。

## 7月うまれのおともだち

ちゅうりっぷ組 ふくし みおちゃん

ひよこ組 ぶとう いぶきくん

