



令和6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	月	豚の生姜焼き おかか和え きゅうりの浅漬け みそ汁 バナナ	きなこトースト 牛乳	ごはん 納豆	ビスケット 麦茶
2	火	タンダーチキン ナムル コーンソテー スープ パイン缶	パイ 牛乳	ごはん 味付のり	コーン菓子 麦茶
3	水	豆腐のそぼろあんかけ ツナ和え ブロッコリー みそ汁 オレンジ	蒸しパン 牛乳	ごはん ごましお	白い風船 麦茶
4	木	たらのムニエル 大根サラダ 枝豆 スープ キウイフルーツ	コーン菓子 牛乳	ごはん チーズ	野菜スナック 麦茶
5	金	七夕会 七夕そうめん 青菜のごま和え ちくわの磯辺揚げ すいか	揚げせんべい キラキラゼリー	白かりんとう 麦茶	
6	土	中華丼 こぶき芋 わかめスープ フルーツ	ウエハース パックジュース		パイ 麦茶
8	月	ポークビーンズ コールスローサラダ かまぼこ スープ バナナ	サブレ ジョア	ごはん カリフラワー	塩せんべい 麦茶
9	火	鮭の幽庵焼き きんぴらごぼう チーズ みそ汁 キウイフルーツ	おからトースト 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスコ 麦茶
10	水	夏祭り会 おたのしみメニュー			
11	木	にら玉 中華和え スナックエンドウ みそ汁 オレンジ	ごまポッキー 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	揚げせんべい 麦茶
12	金	誕生会 ピラフ あじフライ 海藻サラダ トマトスープ フルーチェ	人参ケーキ 牛乳		クラッカー 麦茶
13	土	三色そぼろ丼 お浸し みそ汁 フルーツ	塩せんべい パックジュース		ビスケット 麦茶

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
15	月	海の日			
16	火	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ さつまいも煮 みそ汁 バナナ	クラッカー プリン	ごはん 肉そぼろ	コーン菓子 麦茶
17	水	豚しゃぶ 夏野菜炒め 枝豆 春雨スープ オレンジ	お好み焼き 牛乳	ごはん 雑穀	白い風船 麦茶
18	木	鶏つくねのあんかけ ゆかり和え 魚肉ソーセージ みそ汁 キウイフルーツ	白い風船 牛乳	ごはん ふりかけ	野菜スナック 麦茶
19	金	カレーライス わかめの酢の物 福神漬け スープ グレープフルーツ	スコーン 牛乳	ごはん コーン	白かりんとう 麦茶
20	土	鶏南蛮うどん 野菜サラダ トマト フルーツ	甘辛せんべい パックジュース		パイ 麦茶
22	月	韓国風焼肉 春雨サラダ 焼きちくわ みそ汁 バナナ	サブレ ヨーグルト	ごはん ブロッコリー	塩せんべい 麦茶
23	火	赤魚のみそ焼き 麻婆なす 煮豆 そうめん汁 すいか	アップルパイ 牛乳	ごはん ごましお	ビスコ 麦茶
24	水	ハンバーグ マカロニサラダ トマト みそ汁 オレンジ	野菜スナック 牛乳	ごはん チーズ	揚げせんべい 麦茶
25	木	ほっけの塩焼 かぼちゃの甘煮 スナックエンドウ 豚汁 キウイフルーツ	焼きおにぎり 牛乳	ごはん ふりかけ	クラッカー 麦茶
26	金	ピザ風オムレツ キャベツサラダ カリフラワー スープ グレープフルーツ	とうもろこし 牛乳	ごはん 味付のり	ビスケット 麦茶
27	土	豚丼 かぶの浅漬け みそ汁 フルーツ	パイ パックジュース		コーン菓子 麦茶
29	月	かれいの煮つけ なめたけ和え ウインナー みそ汁 バナナ	塩せんべい 牛乳	ごはん 雑穀	白い風船 麦茶
30	火	鶏のから揚げ れんこんサラダ トマト みそ汁 キウイフルーツ	あんぱん 牛乳	ごはん ブロッコリー	野菜スナック 麦茶
31	水	ハヤシライス アスパラソテー チーズ スープ グレープフルーツ	サブレ ブラマンジェ	ごはん トマト	白かりんとう 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
5日、12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。

土用の丑の日 「ウナギ」

どよう うし
土用の丑の日には「暑い時期を乗り越える！」
という意味でウナギを食べる習慣があります。
ウナギには、ビタミン A やビタミン B 群が豊富
に含まれているので、スタミナをつけること
による夏バテ防止効果だけでなく、のどや
鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。なか
なか治りにくい夏風邪の予防にもなります。

7月生まれのおともだち

たんぼぼ組 みおちゃん
つくし組 なぎさちゃん
いぶきくん

