# 7がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 熱/蛋/脂/塩 | | 470Kcal／18.6g／8.3g／1.2g | 471Kcal／20.0g／17.6g／1.1g | 481Kcal／15.0g／13.0g／1.3g | 465Kcal／19.6g／14.9g／1.4g | 461Kcal／21.3g／12.0g／1.3g |
| 熱/蛋/脂/塩 | | 411Kcal／20.6g／11.8g／1.4g | 406Kcal／22.7g／20.0g／1.5g | 417Kcal／15.1g／16.0g／1.5g | 412Kcal／22.1g／18.7g／1.8g | 336Kcal／18.9g／12.1g／1.1g |
| 未満児 午前おやつ | | おこさませんべい<br>むぎちゃ | 身体測定<br>きゅうにゅう(80) | きゅうにゅう(100) | おこさませんべい<br>むぎちゃ | きゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | ふりかけごはん |
| 昼 食 | | 1<br>まぐろのおろしかけ<br>さつまいものレモンに<br>トマト<br>だんごじる<br>バナナ<br>むぎちゃ | 笹竹取り(すみれ)<br>2<br>とりにくのサッパリに<br>ツナサラダ<br>だいこんじる<br>バナナ<br>むぎちゃ | 3<br>とうふのまりあげ<br>マカロニのドレッシングサラダ<br>わかめじる<br>さくらんぼ<br>むぎちゃ | 4<br>やさいオムレツ<br>たたききゅうりのツナあえ<br>あさりじる<br>メロン<br>むぎちゃ | 5<br>以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください<br>ぐだくさんスープ<br>バナナ<br>むぎちゃ |
| 午後 おやつ | | とっとちゃんせんべい<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | セサミクラッカー<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | たらこおにぎり<br>未 むぎちゃ 以 ぎゅうにゅう(100) | チーズいりドーナツ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | きなこぼう ビスコ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 熱/蛋/脂/塩 | 476Kcal／20.2g／9.5g／1.6g | 482Kcal／22.1g／15.5g／0.9g | 474Kcal／17.8g／13.0g／1.1g | 472Kcal／20.1g／16.6g／1.6g | 476Kcal／18.2g／17.1g／0.9g | 451Kcal／18.3g／14.8g／1.4g |
| 熱/蛋/脂/塩 | 530Kcal／23.1g／7.1g／2.1g | 411Kcal／21.1g／16.9g／1.2g | 416Kcal／20.7g／16.4g／1.4g | 402Kcal／20.7g／18.0g／1.9g | 407Kcal／19.1g／19.0g／1.3g | 307Kcal／15.7g／14.2g／1.2g |
| 未満児 午前おやつ | きゅうにゅう(100) | きゅうにゅう(100) | 食育体操(たんぽぽ)<br>おやさいせんべい<br>むぎちゃ | きゅうにゅう(100) | きゅうにゅう(100) | 布団等持ち帰り日<br>きゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | ふりかけごはん |
| 昼 食 | 七夕誕生祝会<br>7<br>ようふうずし<br>ささみとブロッコリーのソテー<br>たなばたそうめん<br>フルーツキャロットゼリー<br>むぎちゃ | 栄養指導(ちゅうりっぷ)<br>8<br>まぐろのかわりタルタルソース<br>あおのりこふきいも<br>たまねぎのみそしる<br>げんきヨーグルト<br>むぎちゃ | 移動図書館<br>9<br>キスのみのあげ<br>なすいため<br>あいしょうじる<br>メロン<br>むぎちゃ | 10<br>はっぽうさい<br>がんものにつけ<br>もやしのみそしる<br>バナナ<br>むぎちゃ | 11<br>こうやどうふのいりに<br>かぼちゃキントン<br>つるむらさきのみそしる<br>メロン<br>むぎちゃ | 12<br>以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください<br>とんじる<br>バナナ<br>むぎちゃ |
| 午後 おやつ | おほしさませんざい<br>とうにゅうクッキー | いもけんぴ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | ずんだむしケーキ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | ハムスコーン<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | マカロニかりんとう<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | えびせんべい ベビーチーズ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 熱/蛋/脂/塩 | 472Kcal／17.8g／12.7g／1.2g | 469Kcal／19.6g／18.1g／1.2g | 468Kcal／16.0g／14.4g／0.9g | 284Kcal／10.2g／12.6g／0.5g | 473Kcal／23.7g／16.4g／3.0g | 451Kcal／17.7g／13.2g／1.4g |
| 熱/蛋/脂/塩 | 406Kcal／19.1g／15.5g／1.5g | 412Kcal／21.4g／21.9g／1.6g | 401Kcal／16.7g／17.2g／1.3g | 284Kcal／10.2g／12.6g／0.5g | 480Kcal／23.6g／14.1g／3.6g | 307Kcal／15.0g／12.6g／1.2g |
| 未満児 午前おやつ | きゅうにゅう(80) | きゅうにゅう(100) | 幼保小交流学習<br>きゅうにゅう(100)<br>おこさませんべい | きゅうにゅう(100) | ミニきゅうにゅう | 夏まつり日ごはんはいりません<br>さくら・すみれ組は、箸またはフォークの持参をお願いします<br>きゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | 手作り弁当日 | | ふりかけごはん |
| 昼 食 | 14<br>にくだんごのやさいあんかけ<br>マヨきゅうり<br>うめなっとう<br>こまつなのみそしる<br>すいか<br>むぎちゃ | 岩谷堂高生インターンシップ(17日まで)<br>15<br>やさいたっぷりドライカレー<br>おまめのスープ<br>さくらんぼ<br>むぎちゃ | 16<br>オクラのちくわてんぷら<br>やさいのみそマヨあえ<br>トマト<br>ねぎとあぶらあげのみそしる<br>メロン<br>むぎちゃ | 17<br>バナナ<br>むぎちゃ | 18<br>やきそば<br>からあげ<br>すいか<br>むぎちゃ | 19<br>以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください<br>ぶたにくとだいずのトマトシチュー<br>バナナ<br>むぎちゃ |
| 午後 おやつ | ごへいもち<br>未 むぎちゃ 以 ぎゅうにゅう(100) | カンパン<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | がんづき<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | カレーパン<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | やきとうもろこし<br>ぶどうジュース | しおせんべい<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 熱/蛋/脂/塩 | | 460Kcal／19.3g／16.0g／1.5g | 463Kcal／23.5g／12.8g／1.2g | 476Kcal／17.2g／16.0g／1.1g | 475Kcal／17.7g／9.9g／1.2g | 410Kcal／16.5g／11.6g／1.0g |
| 熱/蛋/脂/塩 | | 406Kcal／19.8g／17.2g／2.2g | 395Kcal／26.1g／16.6g／1.8g | 400Kcal／18.0g／17.7g／1.4g | 405Kcal／19.3g／11.4g／1.6g | 297Kcal／14.1g／11.8g／0.9g |
| 未満児 午前おやつ | | きゅうにゅう(100) | 詩吟おけいこ(さくら・すみれ)<br>きゅうにゅう(100)<br>おこさませんべい | きゅうにゅう(100) | きゅうにゅう(100) | きゅうにゅう(100) |
| 未満児主食 | | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | ふりかけごはん |
| 昼 食 | 海の日<br>21<br> | おやつ作り(すみれ)<br>22<br>しそいりバーグ<br>ツナほうれんそう<br>スープスパゲッティ<br>メロン<br>むぎちゃ | 23<br>アジのすみそやき<br>きりぼしだいこんとあさりに<br>どさんこじる<br>メロン<br>むぎちゃ | クッキング(さくら)<br>24<br>マーボーどうふ<br>オクラのおかかあえ<br>トマト<br>さつまじる<br>バナナ<br>むぎちゃ | 25<br>おやこに<br>かぼちゃのあまに<br>つるむらさきのみそしる<br>すいか<br>むぎちゃ | 26<br>以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください<br>いしかりなべ<br>バナナ<br>むぎちゃ |
| 午後 おやつ | | ハムサンド<br>ぎゅうにゅう(100) | なんぷせんべい(ごま)<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | まっちゃクッキー<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | ピーマンごはんおにぎり<br>未 むぎちゃ 以 ぎゅうにゅう(100) | ぽたぽたやき<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) |
| 熱/蛋/脂/塩 | 464Kcal／21.1g／13.3g／1.4g | 483Kcal／21.3g／17.9g／1.0g | 460Kcal／19.9g／13.0g／0.8g | 463Kcal／17.8g／14.5g／1.3g | | |
| 熱/蛋/脂/塩 | 399Kcal／25.4g／15.2g／2.0g | 416Kcal／22.6g／20.2g／1.3g | 419Kcal／24.1g／17.5g／1.3g | 380Kcal／18.0g／15.8g／1.7g | | |
| 未満児 午前おやつ | きゅうにゅう(100)<br>がんばれやさいせんべい | きゅうにゅう(80) | ヤクルト | きゅうにゅう(100) | | |
| 未満児主食 | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | むぎごはん | | |
| 昼 食 | 28<br>ささみのはるまき<br>ぜんまいのにもの<br>トマト<br>だいこんじる<br>メロン<br>むぎちゃ | 29<br>さけとほうれんそうのグラタン<br>スティックサラダ<br>なっとう<br>なめこじる<br>プラム<br>むぎちゃ | 移動図書館<br>30<br>ぶたにくのカリカリあげ<br>ピーマンのじゃこいため<br>こうやどうふのみそしる<br>バナナ<br>むぎちゃ | 31<br>とうふのミートグラタン<br>かりぽりあえ<br>じゃがいものみそしる<br>すいか<br>むぎちゃ | | |
| 午後 おやつ | チーズむしケーキ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | さんりくせんべい<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | きなこいりポテトむしケーキ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | みそむしケーキ<br>ぎゅうにゅう(未100 以200) | | |

夏野菜がおいしい季節です！保育園の畑やプランターでは野菜ができはじめていますよ！いろいろなやさいやくだものの『おなか（断面）』の紹介。みんながよく食べているものだよ！わかるかな～？？（こたえは、おうちの人にきいてみてね☆）