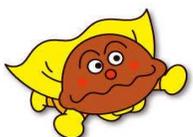


7月予定献立表 (12ヶ月)

令和2年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (水)	人参の甘煮 フォローアップミルク 	軟飯, 豆腐と豚挽肉のトマト煮, 切干し大根と大豆の柔らか煮 ほうれん草のおかか和え, 麦茶	お焼き フォローアップミルク
2 (木)	桃のコンポート フォローアップミルク	和風スパゲティ, 豚挽肉の卵とじ いんげんのごま和え , 麦茶	人参軟飯 フォローアップミルク
3 (金)	ねりきなこ フォローアップミルク	軟飯, 魚のほぐし煮, にんじんしりしり キャベツとわかめのスープ, 麦茶	枝豆とチーズのスコーン フォローアップミルク
4 (土)	フォローアップミルク	家庭弁当 麦茶	フォローアップミルク
6 (月)	フォローアップミルク	軟飯, 野菜のクリーム煮, ひじきの柔らか煮 キャベツ和え, 麦茶	スティックパン フォローアップミルク
7 (火)	フォローアップミルク	軟飯, 中華風かけ納豆, 人参のおかか煮 ボイルブロッコリー, 麦茶 	煮麺 フォローアップミルク
8 (水)	刻みチーズ フォローアップミルク	軟飯, 鶏挽肉の和風煮, 南瓜の甘煮 ボイルトマト, 麦茶	桃ヨーグルト フォローアップミルク
9 (木)	フォローアップミルク	一口ロールパン, 魚のほぐし煮, ビーフン煮 人参スープ, 麦茶	芋もち フォローアップミルク
10 (金)	ねりきなこ フォローアップミルク	軟飯, 豚挽肉と野菜の和風煮, 豆腐の含め煮 春雨スープ, 麦茶	蒸しパン フォローアップミルク
11 (土)	フォローアップミルク	家庭弁当 麦茶	フォローアップミルク
13 (月)	フォローアップミルク	軟飯, オムレツ, 粉ふき芋 マカロニ和え, 麦茶	煮麺 フォローアップミルク
14 (火)	スティック人参 フォローアップミルク	軟飯, 春雨の野菜あんかけ, 青梗菜のスープ もやしのごま和え, 麦茶	[誕生日会] スポンジケーキ フォローアップミルク
15 (水)	いり卵 フォローアップミルク	軟飯, 豚挽肉といんげんの和風煮 , 人参の甘煮 ビーンズ和え, 麦茶	ふんわりケーキ フォローアップミルク
16 (木)	フォローアップミルク	軟飯, 夏野菜のミルク煮 フルーツ和え, 麦茶	ごまクッキー フォローアップミルク
17 (金)	フォローアップミルク	人参軟飯, 魚のほぐし煮, 厚焼き卵 いんげんの味噌汁 , 麦茶 	ミルク葛湯 フォローアップミルク
18 (土)	フォローアップミルク	家庭弁当 麦茶	フォローアップミルク
20 (月)	フォローアップミルク	軟飯, はんぺんピカタ, 高野豆腐と昆布の柔らか煮 ポテト和え, 麦茶	ソフトパン フォローアップミルク
21 (火)	ヨーグルト フォローアップミルク	[夏まつり] 煮麺, 小松菜の煮びだし, ゆで卵 コーンポタージュ, 麦茶	西瓜 フォローアップミルク
22 (水)	桃のコンポート フォローアップミルク	ツナサンド, 粉ふき芋 スパゲティ和え, 麦茶 	トマト軟飯 フォローアップミルク
25 (土)	フォローアップミルク	家庭弁当 麦茶	フォローアップミルク
27 (月)	フォローアップミルク	軟飯, トマトミルク煮 キャベツ和え, メロン, 麦茶	蒸しパン フォローアップミルク
28 (火)	チーズ フォローアップミルク	軟飯, 豚挽肉と野菜のトマト煮, 豆腐の味噌汁 きゅうりと人参のごま和え, 麦茶	お焼き フォローアップミルク
29 (水)	フォローアップミルク	煮麺, ボイルトマト ゴールデンキウイフルーツ, 麦茶 	ちんすこう フォローアップミルク
30 (木)	フォローアップミルク	軟飯, 魚のほぐし煮, 南瓜のごま和え ほうれん草の和え物, 麦茶 	桃のヨーグルト フォローアップミルク
31 (金)	ねりきなこ フォローアップミルク	軟飯, 豚挽肉の卵とじ, ゆで枝豆 ひじき和え, 麦茶	ソフトパン フォローアップミルク

目標：スプーンを使って自分で食べてみましょう



夏野菜をよく知って食べよう

今月の食育活動は、「夏野菜～カレーバイキング～」です。夏野菜にはどんな野菜があるか知ってもらいたいと思います。お昼には夏野菜を取り入れます。何の野菜が入っているか楽しみにしててくださいね。

