



# 7月 こんだてひょう



令和4年6月30日

莊原保育園

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび		とようび	
 <p>～おしらせ～</p> <p>7/22(金) ほし組 カレー作り</p> <p>ほし組のみんなで協力し、 畑でとれた玉ねぎ、なす、ピーマンを入れて 夏野菜たっぷりのカレーライス作り に挑戦しますよ♪</p>											
4 麦ごはん ごまつくね かぼちゃサラダ 小松菜と牛肉のオイスター炒め にらの中華スープ		5 ごはん 魚の香草焼き おくら納豆 ピーマンのきんぴら じゃが芋の味噌汁 ミントマト		6 手作りふりかけごはん なすとピーマンの鍋しぎ じゃが芋とアスパラのサラダ とうがんの中華スープ ぶどう		7 ごはん 魚の竜田揚げ ひじきナムル 粉ふき芋 青菜の味噌汁		8 ごはん 豚肉のみりん醤油焼き ビーンズサラダ すもも じゃこピーマン (0.12歳=バナナ) モロヘイヤの味噌汁		9 チーズトースト  午後 フルーツ 	
いりこ ビスケット	ひじき おにぎり	デラウエア	高野豆腐の コロコロ揚げ	干し芋	ロック ビスケット	茹で野菜	フルーツ ポンチ クラッカー	ジャム トースト	かぼちゃ ようかん		
11 ハトムギごはん 魚と玉ねぎの味噌煮 中華きゅうり ササミといんげんの梅肉炒め 豆腐のすまし汁 ミントマト		12 ごはん 揚げ鶏の南蛮漬け モロヘイヤのじゃこ和え かぼちゃ煮 干大根の味噌汁		13 ごはん 魚の生姜焼き キャベツの海苔和え じゃが芋と鶏肉の煮物 なすの味噌汁		14 ごはん クリスピーチキン 春雨の中華風和え 大豆の五目煮 さくらんぼ キャベツの味噌汁 (0.12歳=バナナ)		15 豆乳人参丸パン ハンバーグ レタストマト (0.12歳=トマトサラダ) ゆかりポテト チキンスープ 牛乳		16 麩ラスク  午後 フルーツ 	
メロン	焼きそば	クラッカーの ジャムサンド	炊き込み おにぎり	デラウエア	ヨーグルト ジャムトースト	かりんとう	野菜チップス クッキー	あられ	小松菜と 豚そぼろごはん		
18 海の日 		19 小豆ごはん 魚のパン粉焼き ちりじゃこサラダ なすのそぼろ煮 かぼちゃの豆乳味噌汁		20 七夕誕生会 七夕そうめん 肉団子の甘酢あん ツナサラダ ベイクドポテト すいか		21 ごはん 魚の梅焼き モロヘイヤとトマトの和え物 煮豆 玉ねぎの味噌汁		22 ほし組カレー作り カレーライス 豆菜サラダ スイートコーン メロン		23 かりんとう風トースト  午後 フルーツ 	
		マカロニ きな粉	すいか	バナナ	パースデー ケーキ	プルーン ビスケット	わかめ おにぎり	昆布	じゃこ トースト		
25 麦ごはん 魚の西京焼き キャベツのごま和え 干大根と牛肉の炒め物 なめこ汁		26 ごはん 鶏肉の磯焼き にらともやしのごま酢和え かぼちゃと豚肉の煮物 とうがんの味噌汁		27 ゆかりごはん 酢豚 マカロニサラダ 厚揚げとなすのトマト煮 わかめの味噌汁		28 ごはん 魚の蒲焼き おくらのおかか和え 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め もやしの味噌汁 ミントマト		29 ごはん 中華風ローストチキン おからのオーロラサラダ あらめの炒め煮 青梗菜のスープ ぶどう		30 ホットケーキ  午後 フルーツ 	
あられ	ヨーグルト レーズンパン	メロン	ごま昆布 おにぎり	干し芋	すいか クラッカー	茹で野菜	きび団子	麩の青のり スナック	焼き とうもろこし (0.1歳=バナナ)		

\* 献立は都合により変更することがあります。

\* ほし・たいよう・つき組は午前中のおやつはありません。

\* おやつは、ほぼ毎日全園児牛乳を飲んでいきます。

☆裏面にたのしくたべようニュースを載せています。ご覧下さい。