

# 7がつのこんだて

しらかば認定こども園

日	曜日	全児童			3歳未満児
		昼食	主食	3時おやつ	10時おやつ
1	月	鮭の梅醤油焼き みそ汁 じゃが芋の炒め物 くだもの	ごはん	牛乳 おからケーキ	牛乳
2	火	鶏肉の米粉ザンギ 野菜スープ 春雨サラダ くだもの	黒パン	お茶 チャーハン	牛乳
3	水	えび豆腐のみそ炒め かき玉汁 きんぴらごぼう くだもの	ごはん	牛乳 フライドポテト	乳酸菌飲料
4	木	肉じゃが みそ汁 ごまあえ くだもの	ごはん	牛乳 ごまラスク	牛乳
5	金	豚肉のしょうがやき みそ汁 もやしときゅうりの酢の物 くだもの	ごはん	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳
6	土	けんちんうどん チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
8	月	コロッケ みそ汁 カラフルサラダ くだもの	ごはん	牛乳 蒸しパン	牛乳
9	火	鶏肉のさっぱり焼き みそ汁 野菜炒め くだもの	ごはん	フルーツヨーグルト	牛乳
10	水	たらフライ 小松菜スープ ブロッコリーサラダ くだもの	ごはん	牛乳 お好み焼き	乳酸菌飲料
11	木	豆腐のカレー煮 みそ汁 なめたけあえ くだもの	ごはん	牛乳 いももち	牛乳
12	金	フライドチキン コンソメスープ 拌三絲 くだもの	食パン	コーンフレーク牛乳	牛乳
13	土	スパゲティナーポリタン 枝豆 コンソメスープ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
16	火	鮭のマヨネーズ焼き みそ汁 切り干し大根のサラダ くだもの	ごはん	牛乳 ジャムサンド	牛乳
17	水	夏野菜カレー お茶 フレンチサラダ くだもの	カレーライス	オレンジゼリー	乳酸菌飲料
18	木	肉団子の甘酢あん みそ汁 三色ナムル くだもの	ごはん	牛乳 スイートポテト	牛乳
19	金	ほっけの香味焼き みそ汁 大豆とひじきの煮物 くだもの	ごはん	牛乳 きなこトースト	牛乳
20	土	冷や麦 チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
22	月	たらのごま焼き みそ汁 キャベツの炒め物 くだもの	ごはん	カルピスポンチ	牛乳
23	火	鶏肉のとまと煮 マカロニスープ 大根サラダ くだもの	米粉パン	お茶 わかめおにぎり	牛乳
24	水	マーボー豆腐 たまごスープ おかかあえ くだもの	ごはん	ソーメン汁	牛乳
25	木	ちくわのかき揚げ みそ汁 ごまドレサラダ くだもの	ごはん	牛乳 シュガーラスク	牛乳
26	金	冷やし中華 枝豆 くだもの	お誕生会	アイスクリーム	乳酸菌飲料
27	土	やきそば 中華スープ チーズ くだもの		牛乳 お菓子	牛乳
29	月	さばのこはく揚げ みそ汁 あえもの くだもの	ごはん	牛乳 ホットケーキ	牛乳
30	火	チキンナゲット ビシソワーズ ブロッコリーとツナのサラダ くだもの	バターパン	牛乳 甘辛団子	牛乳
31	水	鶏肉の照り焼き みそ汁 ごま酢あえ くだもの	ごはん	牛乳 じゃがいもピザ	乳酸菌飲料

## 7 July

- 4日/ナシの日  
「7と4」のごろ合わせから。
- 10日/納豆の日  
「7と10」のごろ合わせから。
- 14日/ゼリーの日  
ゼリーの原料はゼラチン。この7月14日は「ゼラチンの日」でもあります。
- 25日/かき氷の日  
かき氷のことを「夏氷」と呼んでいて、「7と2と5」のごろ合わせから。

### 食中毒に気をつけよう

細菌による食中毒は7月から9月にかけて多く発生する傾向にあります。

食中毒予防の3原則

- 1. 手を洗う
- 2. 食べ残しは早めに片付ける
- 3. 冷蔵庫で保存する

### クッキング cooking

7月はじめにすみれさんのお泊まり会があります。その日の夕食作りをすみれさんと一緒に作ります。カレーに入るいもやにんじんやたまねぎの皮むきと切り込みをします。楽しみにしている子、ときどきしている子、様々ですが、安全に楽しいクッキングをしたいと思います。準備しています。どうぞよろしく願いいたします！

\* 行事、物資等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。