



こんだてひょう(仁比山保育園)

令和 8年7月

今月の予定

3日 夏祭り
クッキング(5歳児)カレー
23日 お誕生会
24日 クッキング
(4歳児)サンドイッチ

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

蒸し暑い日が続いていますが、子ども達は暑さに負けず楽しく遊んでいます。梅雨が明けるといよいよ本格的な暑さがやってきます。夏バテは体の消化機能を低下させ食欲不振になります。バランスの良い食生活と水分摂取に注意して体調管理をしましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|---|---|
| | 日 朝のおやつ | 1 チーズ | 2 牛乳 パン | 3 牛乳 ビスコ | 4 牛乳 ビスケット |
| | 全園児 副食 ハンバーグ 南瓜サラダ ひじき煮 オレンジ | ご飯 ほうれん草ソテー | オクラスープ 鮭の塩焼き じゃが芋の鶏そぼろ煮 チーズ パナナ | 肉うどん ほうれん草の磯部和え から揚げ みかん缶 | スパゲティーミートソース チーズ バナナ |
| | 未満児 主食 追加食 | ご飯 ほうれん草ソテー | ご飯 焼肉 | ご飯 レタスソテー | |
| | 未満児 3時のおやつ | 牛乳 甘食 | 以 バニラアイスクリーム 未 ヨーグルト | フルーツゼリー | 牛乳 チーズ蒸しパン |
| 6 牛乳 ミレービスケット | 7 ヨーグルト | 8 牛乳 バナナ | 9 牛乳 いりこ | 10 牛乳 サクサクスナック | 11 牛乳 ビスケット |
| 鶏のサクサク焼き ナスの炒め物 ポテトサラダ チーズ オレンジ ご飯 中華風きゅうり漬 | 魚のコーンマヨ焼き 胡瓜とオクラの和え物 五目金平 トマト セタゼリー | 麻婆豆腐 胡瓜ともやしのゴマ和え こふき芋 オレンジ | 夏野菜カレー オムレツ ワカメとコーンのサラダ チーズ パナナ ご飯 ピーマン金平 | 魚の南蛮漬け 南瓜煮 ビーフンソテー もも缶 ご飯 ウインナー | そうめん バナナ チーズ |
| フルーツポンチ | セタそうめん | 牛乳 マーブル蒸しパン | クラッシュゼリー | ジョア ピザトースト | 牛乳 ホットケーキ |
| 13 ヨーグルト | 14 牛乳 マリービスケット | 15 牛乳 いりこ | 16 牛乳 パン | 17 牛乳 バナナ | 18 牛乳 ビスケット |
| ワンタンスープ ドレッシング和え バーベキューチキン いりこ パナナ ご飯 じゃがいも金平 | 魚の照り焼き 春雨の中華和え 冬瓜そぼろ煮 納豆 オレンジ ご飯 すまし汁 | 松風焼き コールスロー 牛ごぼう煮 バナナ ご飯 もやしソテー | 厚揚げの炒め物 塩昆布サラダ チーズオムレツ パイン(バナナ) ご飯 煮魚 | 野菜の味噌汁 魚のカラフルソテー マカロニサラダ ふりかけ オレンジ ご飯 じゃが芋煮 | カレーライス チーズ バナナ |
| 牛乳 スキムミルクサブレ | 牛乳 エッグロールサンド | 牛乳 ポテトフライ | とうもろこしのおにぎり | プリンアラモード | 牛乳 ミニクリームパン |
| 20 海の日 | 21 牛乳 いりこ ラザニア 中華サラダ 厚揚げ煮 バナナ ご飯 こふき芋 豆乳くずもち | 22 牛乳 パン 肉じゃが 焼きシシャモ 胡瓜の酢の物 納豆 オレンジ ご飯 すまし汁 フルーツヨーグルト | 23 ヨーグルト ふわふわスープ 鶏のから揚げ ひじきサラダ ナポリタン スイカ 炊き込みご飯 牛乳 キャロットカップケーキ | 24 牛乳 バナナ 野菜スープ 鮭の西京焼き 野菜の卵とじ チーズ オレンジ 納豆ご飯 牛乳 サンドイッチ | 25 牛乳 ビスケット 五目うどん バナナ チーズ |
| 27 牛乳 紫芋せんべい サバの塩焼き スパゲティーサラダ 野菜炒め チーズ パナナ ご飯 もずくスープ ひじきおにぎり | 28 牛乳 マンナビスケット 冬瓜スープ じゃが芋チーズ焼き 胡瓜の中華漬け いりこ オレンジ ご飯 キャベツソテー | 29 チーズ 魚フライ梅マヨソース ごぼうサラダ 五目卵スープ スイカ ご飯 南瓜煮 フルーチェ | 30 ヨーグルト 擬製豆腐 春雨のゴマ酢和え 昆布ポテト バナナ ご飯 すまし汁 牛乳 麩のラスク | 31 牛乳 白い風船 酢豚 野菜サラダ がんも煮 オレンジ ご飯 かき玉汁 牛乳 じゃがチーズもち | |