

2023年

7月

## 幼児食

伊江村立  
保育所

日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)	日曜	献立名	おやつ (朝) (昼)
1 土		バナナ	20 木	ミートスパゲティー わかめタマゴスープ カボチャサラダ オレンジ	スイートポテト フルーツ 牛乳
3 月	やきそば ポテトサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) フルーツヨーグルト	ビスケット ふりかけおにぎり 牛乳	21 金	雑穀ごはん りんご 鶏の唐揚げ ごーやちゃんぶるー あおさのすまし汁	ソフトせんべい あんぱん 牛乳
4 火	麦ごはん オレンジ 鮭のバター焼き 炒め煮(青梗菜・人参・かまぼこ) みそ汁(里芋・たまねぎ)	くだもの ジャムサンド 牛乳	22 土		りんご
5 水	雑穀ごはん りんご チキンチャップ★ サラダ(キャベツ・トマト・人参) みそ汁(大根・油揚げ・わかめ)	ふかし芋 マヨネーズカレーパ 牛乳	24 月	雑穀ごはん すいか 松風焼き サラダ(トマト・コーン) みそ汁(厚揚げ・キャベツ・えのき)	ポーロ たこ焼き風ポテト 牛乳
6 木	白ごはん 味付けのり 松風焼き フルーツカクテル こまつなごま白和え みそ汁(ポテト・しめじ・ネギ)	バナナ ティラミス風ヨーグルト 牛乳	25 火	カレーライス ニラ玉スープ サラダ(大根・キャベツ・オニオン) オレンジ	くだもの 米粉ちぢみ(ソース) 牛乳
7 金	ゆかりごはん えだまめ そうめん汁(七夕用 すいか) かぼちゃコロック サラダ(オクラ・キャベツ・トマト)	ソフトせんべい 星型クッキー(卵なし・大) 七夕ジュワジュワゼリー 牛乳	26 水	雑穀ごはん りんご 白身魚のフライ サラダ(オクラ・キャベツ・トマト) みそ汁(あさり・ねぎ)	ビスケット イチゴジャムクレープ 牛乳
8 土		ポーロ	27 木	沖縄そば 人参の白和え バナナ	フルーツヨーグルト みそおにぎり 牛乳
10 月	雑穀ごはん スティックチキン みそ汁(小松菜・た バナナ) 肉じゃが えだまめ	ソフトせんべい 黒糖ちんすこう 牛乳	28 金	白ごはん モモ 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ みそ汁(白ネギ・わかめ)	ソフトせんべい ひらやちー 牛乳
11 火	スタミナ丼 たまごスープ サラダ(トマト・キャベツ・オニオン) バナナ	フルーツカクテル アメリカンドッグ 牛乳	29 土		バナナ
12 水	豆ごはん りんご 魚の友禅焼き ほうれん草とごまのお浸し みそ汁(茄子・麩・ねぎ)	ビスケット かぼちゃとレーズンのおや 牛乳	31 月	ハヤシライス コンソメスープ(しめじ・卵) 酢もの(きゅうり・ワカメ・しらす) オレンジ	ポーロ 伊江島紅いもの茶巾 牛乳
13 木	白ごはん すいか 豚ばら肉のやわらか煮 春雨サラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・た)	モモ きな粉ドーナツ 牛乳	<b>夏バテしない体づくり</b>		
14 金	黒米ごはん キウイ さかな天ぷら パパイヤ・人参・バナナソース みそ汁(豆腐・ねぎ)	ポーロ あずき豆乳アイス 牛乳	<b>たいせつな5つのポイント</b>		
15 土		バナナ	☆早寝早起き ☆しっかり睡眠 ☆栄養バランスの良い食事 ☆適度にからだを動かす		
18 火	雑穀ごはん りんご 豆腐ハンバーグ にんじんしりしり チム汁	バナナヨーグルト 麩ラスク 牛乳	<b>水分補給のポイント</b>		
19 水	白ごはん バイン まぐろステーキ サラダ(トマト・キャベツ・オニオン) ほうれん草とコーンのポタージュ	ビスケット レモンケーキ 牛乳	☆のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を ☆一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと ☆冷たい物はゆっくりと ☆清涼飲料水の飲みすぎに注意! *甘い飲み物は糖分が多く含まれるので、飲み過ぎると血		