

7月の行事予定

7日(火) 七夕・笹もやし
9日(木) 避難訓練(雨天17日)
10日(金) 流しそうめん
14日(火) おなか元気体操10:30～

※0, 1歳児個別面談月間

コスモスポーツクラブ(4・5歳児)

1日(水) 8日(水) 15日(水)

次回、9月2日(水)

～お願い～

汗を拭いたり、体を拭いたりするので、
ハンドタオルをBOXに入れておいてください。

7月の身体測定

2日(木)	けやき	3日(金)	そら
6日(月)	さくら	9日(木)	つき
10日(金)	かえて	13日(月)	ほし
16日(木)	もも	17日(金)	ゆき
23日(木)	にじ	22日(水)	いちご
24日(金)	ゆめ		

7月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

清水こども園

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量 (g)
								0は未満児分
1	水	牛乳	夏野菜カレーライス、ゴマネーズサラダ、オレンジ	野菜ジュース ビスケット	591 (555)	15.0 (15.1)	19.5 (18.8)	1.7 (1.5)
2	木	バナナ	ご飯、玉ねぎのみそ汁 ハムカツ、野菜のおかか和え	牛乳 スティックパイ	481 (437)	18.4 (14.6)	16.8 (14.0)	1.9 (1.4)
3	金	チーズ	焼きそば、キャベツのスープ ツナサラダ、セタデザート	牛乳 蒸しパン(ココア)	535 (482)	16.7 (15.9)	19.5 (19.1)	1.3 (1.3)
4	土							
5	日							
6	月	ビスケット	ご飯、コーンスープ、ハンバーグ 人参グラッセ、ゆでブロッコリー	牛乳 えだ豆、せんべい	587 (476)	24.7 (19.1)	18.4 (15.1)	1.9 (1.4)
7	火	牛乳	ご飯、大根のみそ汁 星のコロッケ、かわいいサラダ	ゼリー ビスケット	510 (440)	10.8 (10.0)	18.0 (16.6)	1.5 (1.0)
8	水	野菜ジュース	納豆ご飯、てりやきチキン コールスローサラダ、メロン	牛乳 フライドポテト	554 (463)	21.6 (16.6)	22.2 (16.9)	1.6 (1.2)
9	木	せんべい	ご飯、お麩のすまし汁 鮭のみそマヨ焼き、炒り豆腐	みかんヨーグルト クラッカー	586 (507)	27.1 (20.5)	20.7 (17.5)	2.2 (1.6)
10	金	チーズ	そうめん、からあげ、スティックきゅうり、バナナ	牛乳 ミニクリームパン	541 (499)	20.5 (19.1)	20.4 (20.6)	2.6 (2.3)
11	土							
12	日							
13	月	バナナ	ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 ささみのごま揚げ、ポテトサラダ	アイス	509 (423)	20.3 (15.0)	16.8 (12.2)	1.5 (1.0)
14	火	ビスケット	ハヤシライス、ツナ入り豆腐サラダ、オレンジ	ヤクルト お麩のラスク	577 (488)	17.0 (13.4)	19.3 (15.3)	2.1 (1.4)
15	水	野菜ジュース	ご飯、たまご玉ねぎのみそ汁 煮魚、野菜の塩昆布和え	牛乳 きなご揚げパン	594 (546)	25.4 (20.8)	20.5 (18.7)	1.8 (1.6)
16	木	牛乳	食パン、ポトフ タンドリーチキン、ブロッコリーのサラダ	麦茶 焼きおにぎり	447 (387)	20.2 (17.3)	15.0 (14.3)	1.7 (1.3)
17	金	せんべい	ご飯、豚汁、シーチキンオムレツ ゆでウインナー、スティックゼリー	牛乳 とうもろこし、ビスケット	650 (571)	27.8 (22.0)	15.9 (23.7)	1.4 (1.2)
18	土							
19	日							
20	月							
21	火	ビスケット	ご飯、たまごスープ、麻婆茄子、オレンジ	牛乳 のり巻きパン	507 (468)	17.5 (15.2)	19.4 (19.4)	1.5 (1.2)
22	水	野菜ジュース	しらすご飯、鶏肉と大根の煮物 ほうれん草の磯辺和え、プチダノン	牛乳 コーンフレーク	493 (445)	19.1 (15.5)	11.6 (10.0)	2.0 (1.4)
23	木	牛乳	ご飯、野菜のみそ汁、ポテトロール、中華風サラダ	ジョア せんべい	497 (438)	18.7 (17.9)	14.5 (14.1)	1.9 (1.5)
24	金	チーズ	豚丼、ナムル、メロン	プリン ウエハース	600 (529)	19.4 (17.9)	19.5 (18.3)	1.4 (1.4)
25	土							
26	日							
27	月	ビスケット	ひじきご飯、鮭の塩焼き、枝豆サラダ、すいか	牛乳 豆腐ドーナツ	633 (536)	23.1 (18.3)	25.6 (21.4)	1.2 (0.8)
28	火	せんべい	ご飯、白菜のみそ汁 ポークピカタ、かぼちゃサラダ	パパロア ビスケット	575 (500)	18.2 (14.3)	22.5 (18.4)	2.4 (1.7)
29	水	野菜ジュース	ご飯、具だくさんみそ汁 ささみかつ、オクラのおかか和え	アイス	444 (358)	19.7 (14.0)	10.7 (8.3)	1.1 (0.8)
30	木	牛乳	冷やし中華、チキンナゲット、バナナ	麦茶 塩昆布ごはん	511 (410)	19.8 (16.3)	15.3 (14.2)	2.3 (1.5)
31	金	バナナ	ご飯、生揚げのひき肉詰め もやしと青菜のゴマ和え、チーズ	牛乳 スティックパン	648 (550)	22.5 (18.2)	25.8 (20.1)	1.6 (1.3)