

令和04年7月 献立表

都南保育園

月	火	水	木	金	土
				1 ビスケット ごはん タラの黄金焼き 春雨サラダ みそ汁	2 クラッカー ごはん 鶏肉の味噌焼き こふき芋（青のり） みそ汁
				焼そば 牛乳 メロン 以:448/11.1/21.0/2.1 未:394/10.4/17.0/1.7	チーズ入り蒸しパン 牛乳 オレンジ 以:486/14.6/21.7/1.7 未:427/13.4/17.4/1.6
4 おせんべい ドライカレー 中華サラダ 麦茶	5 チーズ ごはん カニ玉 野菜の磯辺和え みそ汁	6 ウエハース ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パプリカと春雨のソテー みそ汁	7 ビスケット 《七夕》 七夕そうめん ズッキーニのチャンプルー 麦茶	8 ビスケット ごはん ミートボール スパゲティサラダ みそ汁	9 おせんべい ごはん 鮭の塩焼き 大根と牛肉の煮物 みそ汁
ジャムサンド 牛乳 パイ 以:496/15.6/18.1/1.8 未:430/12.6/15.0/1.5	パンネミート 牛乳 オレンジ 以:450/12.0/20.4/2.1 未:391/11.7/18.1/1.7	チーズサブレ 牛乳 メロン 以:492/16.6/20.6/1.3 未:443/15.5/17.1/1.1	フルーツボンチ 麦茶 おせんべい 以:371/13.4/16.0/1.9 未:327/12.0/13.1/1.6	お好み焼き 牛乳 オレンジ 以:597/20.4/25.1/1.5 未:518/18.1/20.7/1.3	ひじきおにぎり 牛乳 バナナ 以:541/12.3/24.0/1.5 未:469/9.8/19.1/1.4
11 クラッカー 焼き肉丼 厚揚げと竹輪のオーロラソース みそ汁	12 ウエハース ごはん あじのかば焼き 卵の花の炒り煮 みそ汁	13 おせんべい ツナサンド ほうれん草ときのこのキッシュ コンソメスープ	14 チーズ 麦ごはん かじきのムニエル フレンチサラダ みそ汁	15 おせんべい 冷し中華 なすとピーマンの味噌炒め 麦茶	16 ビスケット ごはん マーボー豆腐 茹でブロッコリー みそ汁
マーラーカオ 牛乳 パイ 以:579/21.9/23.3/1.7 未:501/19.5/19.6/1.5	ココアちんすこう 牛乳 オレンジ 以:568/19.9/18.4/1.9 未:499/17.5/15.1/1.6	切干おにぎり 牛乳 すいか 以:573/22.6/22.4/1.9 未:490/18.1/18.4/1.8	ビスケットケーキ 麦茶 オレンジ 以:500/18.3/18.9/1.5 未:431/16.7/16.9/1.5	じゃこトースト 牛乳 パイ 以:455/17.3/21.1/2.2 未:400/14.0/17.5/1.7	きな粉蒸しパン 牛乳 バナナ 以:547/19.6/20.6/1.7 未:475/17.3/16.8/1.4
18 海の日	19 ビスケット 麦ごはん サケのパン粉焼き 鶏肉と大豆のカレー煮 みそ汁	20 ウエハース ごはん タラの味噌マヨネーズ焼き ほうれん草の胡麻和え みそ汁	21 おせんべい 麦ごはん ひりょうず（焼豆腐） 切干大根の煮物 みそ汁	22 チーズ 炒飯 シュウマイ 人参サラダ 春雨スープ	23 おせんべい ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁
	ピザトースト 牛乳 メロン 以:528/19.8/28.1/1.9 未:454/17.4/22.5/1.4	パンナコッタ 麦茶 ビスケット 以:502/22.2/17.7/1.6 未:445/19.5/14.4/1.3	たぬきおにぎり 牛乳 オレンジ 以:564/15.5/19.4/2.0 未:489/12.4/16.0/1.7	ショートブレッド 牛乳 パイ 以:678/31.3/21.9/2.3 未:574/27.2/19.3/2.1	オレンジゼリー 麦茶 クラッカー 以:396/11.0/15.7/1.6 未:351/8.7/12.9/1.3
25 おせんべい 夏野菜カレー ヨーグルトサラダ 麦茶	26 ウエハース ごはん 変わり卵焼き さつまいもと人参のサラダ みそ汁	27 ビスケット ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのソテー みそ汁	28 チーズ ごはん 鶏肉のトマトソース ごぼうのサラダ みそ汁	29 ビスケット 《誕生会》 枝豆ごはん エビフライ 華風サラダ かきたま汁 すいか	30 おせんべい ごはん サバの香味焼き ひじき炒め みそ汁
ベーコン入り蒸しパン 牛乳 すいか 以:543/17.0/16.9/1.1 未:468/13.6/13.5/0.9	シュガーサンド 牛乳 パイ 以:518/17.7/18.1/1.6 未:461/16.0/14.9/1.3	ミニたい焼き 牛乳 オレンジ 以:495/13.3/19.1/1.5 未:434/11.9/16.1/1.1	フルーチェ 麦茶 おせんべい 以:475/14.3/16.3/2.3 未:408/13.6/14.9/2.3	パースデイケーキ 牛乳 以:587/20.5/19.5/1.6 未:507/18.4/16.3/1.4	のり塩ポテト 牛乳 オレンジ 以:435/15.3/19.7/1.9 未:397/14.6/15.9/1.7

※栄養価の表示は「以」3歳以上児「未」3歳未満児 エネルギー（Kcal）/脂質（g）/たんぱく質（g）/塩分（g）の順の表示になります。

※3歳以上児は、午前おやつ提供はありません。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。