

令和 05 年 7 月 献立表

都南保育園

月	火	水	木	金	土
					1 クラッカー
					ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のゆかり和え みそ汁
					黒ゴマきな粉蒸しパン 牛乳 バナナ
					以:532/18.1/22.4/1.2 未:472/16.3/18.5/1.0
3 ウエハース	4 ビスケット	5 ビスケット	6 おせんべい	7 おせんべい	8 ビスケット
麦ごはん ひじき入り厚焼き卵 切干大根のサラダ みそ汁	ごはん かじきのムニエル 人参サラダ みそ汁	ごはん 和風ミートローフ キャベツのソテー みそ汁	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 華風サラダ みそ汁	《誕生会》 七夕そうめん ズッキーニのチャンプルー メロン 麦茶	ごはん ほっけの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁
メロンパン風スコーン 牛乳 オレンジ	焼きうどん 牛乳 パイ	チーズ入り蒸しパン 牛乳 メロン	フルーチェ ビスケット 麦茶	バースディケーキ 麦茶	おにぎり（菜飯） 牛乳 オレンジ
以:559/18.7/20.5/1.9 未:497/17.0/17.2/1.6	以:514/16.8/24.2/1.8 未:453/15.2/20.1/1.6	以:538/19.3/22.5/2.0 未:468/16.8/18.4/1.7	以:461/15.8/20.2/1.7 未:398/12.6/16.6/1.5	以:442/20.9/16.8/1.9 未:410/19.6/14.4/1.8	以:493/9.7/20.5/1.6 未:430/9.1/17.0/1.3
10 ウエハース	11 ビスケット	12 クラッカー	13 チーズ	14 おせんべい	15 ビスケット
ビーンズカレー 野菜のさっぱりサラダ 麦茶	ツナサンド ほうれん草ときのこのキッシュ 押し麦スープ	ごはん 赤魚の西京焼き 肉じゃが みそ汁	ひじきごはん 揚げだし豆腐おろしあんかけ 酢の物 みそ汁	ごはん タラの黄金焼き ほうれん草と白菜の納豆和え みそ汁	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き すき昆布の煮物 みそ汁
豆乳プリン クラッカー 麦茶	鶏そぼろおにぎり 牛乳 パイ	フルーツポンチ おせんべい 麦茶	カレーサブレ 牛乳 メロン	マシュマロおこし 牛乳 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳 バナナ
以:419/12.0/15.9/1.1 未:377/11.5/13.1/0.9	以:592/23.9/24.7/2.0 未:509/20.7/20.3/1.7	以:429/8.1/18.1/1.9 未:379/8.2/14.7/1.6	以:555/20.6/19.2/2.4 未:475/18.6/17.2/2.1	以:477/10.7/21.3/2.1 未:417/8.7/17.6/1.9	以:474/10.5/20.2/1.9 未:417/10.0/16.9/1.5
17	18 チーズ	19 ウエハース	20 ビスケット	21 ビスケット	22 クラッカー
《海の日》	肉みそ納豆丼 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	ごはん さばの竜田揚げ いり豆腐 みそ汁	冷し中華 なすとピーマンの味噌炒め 麦茶	ごはん ポテトオムレツ 五目和え みそ汁	ごはん 鮭の青のりパン粉焼き インゲンのきんぴら みそ汁
	マーラーカオ 牛乳 パイ	ペンネミート 牛乳 メロン	切干おにぎり 牛乳 バナナ	あんこパイ 牛乳 パイ	ゆかりおにぎり 牛乳 オレンジ
	以:509/16.7/20.8/1.5 未:439/15.6/18.6/1.5	以:558/22.2/27.8/2.0 未:488/19.5/22.3/1.6	以:546/16.9/20.9/1.9 未:477/15.5/17.4/1.4	以:525/17.9/20.2/2.0 未:453/15.7/16.7/1.6	以:558/15.6/23.0/1.6 未:489/14.2/19.0/1.3
24 おせんべい	25 おせんべい	26 ビスケット	27 ビスケット	28 チーズ	29 ビスケット
夏野菜カレー マカロニサラダ 麦茶	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツとチーズのサラダ みそ汁	《夏祭りメニュー》 焼きそば フライドポテト 焼きとうもろこし 枝豆 胡瓜の浅漬け りんごゼリー 麦茶	麦ごはん 鶏肉のトマトソース さつまいもと人参のサラダ みそ汁	炒飯 春巻き わかめスープ	焼き鳥丼 蒸しかぼちゃ みそ汁
洋梨ケーキ 牛乳 パイ	ピザトースト 牛乳 オレンジ	ポップコーン 牛乳 チョコバナナ風	タルト 牛乳 パイ	ジャムサンド 牛乳 すいか	マカロニのきなこ和え 牛乳 バナナ
以:585/22.8/16.4/1.1 未:522/20.9/13.7/1.2	以:543/20.8/22.5/2.0 未:472/16.6/18.5/1.8	以:524/14.8/19.4/3.2 未:450/13.1/16.2/2.5	以:551/19.3/19.0/1.7 未:478/17.2/15.7/1.5	以:584/21.9/19.0/2.4 未:496/19.9/17.5/2.2	以:502/14.2/21.4/1.4 未:443/12.8/17.7/1.2

月	火	水	木	金	土
31 おせんべい					
他人丼 小松菜と白菜の磯辺和え みそ汁					
もちもちパン 牛乳 オレンジ					
以:510/17.6/26.5/1.6 未:445/13.9/21.7/1.5					

※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、午前おやつを提供はありません。
※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。