

7月予定献立表



新保保育園

		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)			献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1	火	丸パン 魚のパン粉焼き 枝豆サラダ 豆乳スープ 冷凍パイ [432kcal]	鮭 ノンエッグマヨネーズ パン粉 枝豆 きゅうり キャベツ 人参 ハム じゃが芋 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ ベーコン	豆乳 菓子	牛乳 菓子	17	木	きつねうどん おからのサラダ 冷凍みかん [383kcal]	玉ねぎ 人参 青菜 かまぼこ 油揚げ おから きゅうり ツナ ノンエッグマヨネーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子
2	水	ゆかりご飯 たまご焼き ごま和え 豚汁 [400kcal]	ゆかり粉 卵 もやし 青菜 人参 すりごま 豚肉 じゃが芋 しらたき 長ねぎ ごぼう 木綿豆腐	牛乳 菓子	お茶 青りんごゼリー	18	金	ご飯 魚の照り焼き 即席漬け みそ汁 [363kcal]	鯖 しょうが キャベツ きゅうり 人参 わかめ じゃが芋 玉ねぎ しめじ 油揚げ	豆乳 菓子 ヨーグルト和え	うちゅうクッキング 手作り フルーツゼリー
3	木	チンジャオロースー井 かみかみ和え 豆腐のスープ アップルシャーベット [455kcal]	豚肉 しょうが ピーマン たけのこ 人参 玉ねぎ オイスターソース さきいか 青菜 キャベツ 木綿豆腐 ほうれん草 長ねぎ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムココア 菓子	22	火	黒糖食パン ひじきのマリネ 鶏肉のアップルジンジャーソース ミネストローネ すいか[332kcal]	鶏肉 りんごジャム しょうが にんにく 干しひじき ハム もやし きゅうり 人参 ウインナー じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ	お茶 菓子	牛乳 いちごの スティックケーキ
4	金	ご飯 魚の香味煮 五色和え まめまめみそ汁 [453kcal]	鯖 しょうが すりごま キャベツ ハム もやし 青菜 人参 木綿豆腐 油揚げ 打ち豆 玉ねぎ じゃが芋 しめじ	豆乳 菓子	牛乳 菓子	23	水	ご飯 魚の竜田揚げ なめたけ和え みそ汁 [389kcal]	鯖 しょうが 青菜 もやし 人参 なめ茸 かまぼこ 木綿豆腐 じゃが芋 わかめ 長ねぎ	牛乳 菓子	飲むあじさい ヨーグルト 菓子
7	月	わかめご飯 星コロッケ のり酢和え すまし汁 メロン [365kcal]	星型コロッケ(既製品、乳・卵不使用) キャベツ もやし 人参 ツナ 刻みのり かまぼこ 青菜 わかめ えのき茸	お茶 菓子	牛乳 クレープ	24	木	夏野菜のナポリタン コンソメスープ スキムヨーグルト和え[462kcal]	ウインナー 玉ねぎ ピーマン なす しめじ キャベツ じゃが芋 青菜 人参 コーン ベーコン バナナ みかん缶 黄桃缶	豆乳 菓子	牛乳 菓子
8	火	切干大根入りビビンバ きのこのスープ すいか [433kcal]	豚ひき肉 切り干し大根 もやし 青菜 人参 いりごま 卵 木綿豆腐 玉ねぎ えのき茸 しめじ しいたけ	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子	25	金	ジュシー 豆腐のチャンプルー もずくのスープ 冷凍パイ [415kcal]	豚肉 人参 切り昆布 しいたけ いりごま さやいんげん ブッキーニ もやし 豆腐 ハム 卵 かつお節 もずく オクラ	お茶 スキム ヨーグルト和え	豆乳 桃のマフィン
9	水	食パン 鶏肉のレモン和え フレンチサラダ あおさのスープ [317kcal]	鶏肉 レモン キャベツ コーン きゅうり 人参 チーズ あおさ 木綿豆腐 長ねぎ えのき茸	豆乳 菓子	スキム ヨーグルト和え	28	月	ご飯 ゆかり和え 茄子と豚肉のみそ炒め 水菜のスープ [363kcal]	豚肉 生揚げ なす チンゲンサイ 人参 きゅうり キャベツ ゆかり粉 水菜 もやし 玉ねぎ ベーコン	豆乳 菓子	牛乳 菓子
10	木	うちゅう1 リクエスト給食 豆乳みそラーメン さっぱりサラダ アップルシャーベット[416kcal]	豚ひき肉 もやし 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 豆乳 じゃが芋 きゅうり トマト コーン チーズ	牛乳 菓子	お茶 カレーピラフ おにぎり	29	火	ロールパン ゆうごうのカレー煮 さっぱり和え ヨーグルト [418kcal]	ゆうがお じゃが芋 生揚げ 玉ねぎ 豚肉 人参 さやいんげん カレールウ キャベツ きゅうり みかん缶	牛乳 菓子	お茶 とうもろこし
11	金	ご飯 魚の塩焼き おかか和え かぼちゃのみそ汁 [369kcal]	鮭 もやし キャベツ ほうれん草 人参 かつお節 かぼちゃ 玉ねぎ 青菜 しめじ 油揚げ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキム ミルクティー 菓子	30	水	梅ご飯 チキンサラダ 春雨スープ 冷凍みかん [320kcal]	しらす干し 梅干し 鶏肉 キャベツ 人参 きゅうり 枝豆 マロニー オクラ 玉ねぎ しいたけ	お茶 菓子	スキムミルク 菓子
14	月	ご飯 豆腐入りつくね もやしと青菜のナムル みそ汁 [379kcal]	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 ごぼう しょうが 青菜 もやし 人参 いりごま わかめ 油揚げ 玉ねぎ キャベツ	お茶 菓子	牛乳 きな粉ラスク	31	木	しょうゆラーメン ジャーマンポテト バナナ [382kcal]	豚肉 なんと 人参 しなちく もやし 長ねぎ わかめ 青菜 しょうが 玉ねぎ じゃが芋 ピーマン ベーコン	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキム ミルクティー 菓子
15	火	夏野菜カレー 海草サラダ ヨーグルト [513kcal]	鶏肉 なす かぼちゃ 人参 玉ねぎ トマト缶 にんにく しょうが さやいんげん ツナ もやし きゅうり いりごま	豆乳 菓子	お茶 青のりポテト	★今月から食育として、以上児クラスにリクエスト給食を考えてもらいます。どんな献立を選ぶのかお楽しみに！ 園の畑には今年もピーマン、人参、きゅうり、ズッキーニなどいろいろな野菜が育ち始めています。ピーマン、きゅうりはもう収穫が始まっていて、子ども達が嬉しそうに給食室に届けてくれます。子ども達が大切に育てた野菜。みんなで美味しくいただきたいと思います♪					
16	水	ご飯 きりざい ごま酢和え どさんこスープ [357kcal]	納豆 野沢菜漬け たくあん漬け 人参 刻みのり キャベツ 青菜 きゅうり ちくわ すりごま じゃが芋 豚ひき肉	牛乳 菓子	スキムココア 菓子						



