

# 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水	いりこなご飯 卵焼き のり酢和え 豚汁 [407kcal]	卵 もやし 青菜 きゃべつ 人参 ツナ じゃが芋 しらたき ごぼう 豆腐 長ネギ 豚肉 刻みのり	お茶 菓子	牛乳 菓子	17金	ご飯 たくあんあえ 魚のカレー焼き けんちん汁 [369kcal]	鯖 しょうが 玉ねぎ きゃべつ もやし 人参 きゅうり たくあん ごま 油揚げ 豆腐 なす ごぼう ゆうがお つきこん 長ネギ	お茶 菓子	牛乳 シュガーラスク
2木	ご飯 魚の塩焼き かぼちゃのみそ汁 きんぴらごぼう [405kcal]	鮭 しらたき 人参 ごぼう ちくわ いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 青菜 長ねぎ えのき 油揚げ	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 ウイナーコーン マフィン	21火	ロールパン ヨーグルト ゆうごうのカレー煮 フレンチサラダ [444kcal]	豚肉 ゆうがお じゃが芋 玉ねぎ 人参 生揚げ ちくわ いんげん にんにく コーン もやし きゅうり ツナ	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子
3金	カレーライス 海藻サラダ オレンジ [461kcal]	豚肉 しょうが にんにく じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆水煮 いんげん ツナ キャベツ きゅうり 海藻ミックス オレンジ	お茶 菓子	スキムココア 菓子	22水	ご飯 おひたし スイカ 鶏肉のレモン和え わかめのみそ汁 [378kcal]	鶏肉 レモン果汁 きゃべつ 青菜 きゅうり 人参 ちりめんじゃこ わかめ 長ネギ えのき 豆腐	お茶 菓子	お茶 フルーツゼリー
6月	チンジャオロース丼 すまし汁 バナナ [401kcal]	豚肉 しょうが ピーマン 玉ねぎ 人参 しめじ 青菜 長ネギ 木綿豆腐	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子	23木	焼きそば 豆腐のスープ バナナ [379kcal]	豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン 豆腐 青菜 しいたけ	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 とうもろこし
7火	ゆかりご飯 星コロッケ チーズサラダ 天の川スープ スイカ [489kcal]	星型コロッケ(既製品、乳・卵不使用) きゃべつ きゅうり 人参 チーズ 玉ねぎ かまぼこ オクラ マロニー えのき	牛乳 菓子	お茶 天の川ゼリー	24金	ご飯 白身フライ なめたけ和え みそ汁[390kcal]	青菜 もやし 人参 かまぼこ 豆腐 わかめ じゃが芋 長ネギ	豆乳 菓子	飲むスキム ヨーグルト 菓子
8水	ご飯 魚の香味煮 五色和え まめまめみそ汁 [453kcal]	鯖 しょうが もやし 青菜 きゃべつ 人参 ハム じゃが芋 木綿豆腐 玉ねぎ 打ち豆 しめじ 油揚げ	お茶 菓子	お茶 菓子	27月	ご飯 なすと豚肉のみそ炒め ゆかりあえ オレンジ 水菜のスープ [395kcal]	豚肉 なす チンゲンサイ 人参 きゅうり きゃべつ みずな じゃが芋 もやし ベーコン 玉ねぎ	豆乳 菓子	スキムココア 菓子
9木	スパゲティーナポリタン スキムヨーグルト和え コンソメスープ [427kcal]	豚肉 コーン きゃべつ じゃが芋 人参 青菜 玉ねぎ ピーマン なす バナナ	豆乳 菓子	うちゅうクッキング 牛乳 クッキー	28火	丸パン 鮭のフレーク焼き 枝豆サラダ ヨーグルト 豆乳スープ [446kcal]	鮭 枝豆 きゃべつ 人参 ハム ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン じゃが芋	牛乳 菓子	お茶 ツナ昆布の おにぎり
10金	切り干し大根ビビンバ きのこのスープ ヨーグルト [493kcal]	豚挽肉 もやし 人参 玉ねぎ 青菜 卵 豆腐 えのき しめじ しいたけ ゴマ	お茶 菓子	スキムココア 菓子	29水	ご飯 おかかあえ 切り干し大根のみそ汁 和風ハンバーグ [385kcal]	豚ひき肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ しょうが もやし きゃべつ きゅうり 人参 えのき 切り干し大根 じゃが芋 つきこん 油揚げ	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 桃の蒸しパン
13月	ご飯 きりざい ごま酢あえ 肉じゃが [411kcal]	納豆 野沢菜 たくあん 青菜 人参 オクラ きゅうり 刻みのり 玉ねぎ きゃべつ みかん缶 グリーンピース 豚肉 じゃが芋 つきこん	牛乳 菓子	フルーツポンチ	30木	うちゅう①リクエスト献立 しょうゆラーメン ポテトサラダ 冷凍みかん [432kcal]	豚肉 なると 人参 しなちく もやし わかめ 青菜 じゃが芋 ツナ きゅうり 玉ねぎ	お茶 菓子	牛乳 菓子
14火	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 [381kcal]	豚肉 人参 切り昆布 ズッキーニ もやし 豆腐 ハム 卵 もずく オクラ 長ネギ えのき	お茶 菓子	スキムミルク 菓子	31金	ご飯 カリコリきゅうり 白身魚の甘酢がらめ コーンスープ [423kcal]	ホキ しょうが じゃが芋 ピーマン 黄ピーマン きゅうり コーン 人参 しめじ 豆腐 青菜 玉ねぎ	牛乳 菓子	スキム ヨーグルト和え
15水	ジュシー 冷凍パイ 豆腐のチャンプルー もずくのスープ [415kcal]	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 卵	豆乳 菓子	牛乳 カリカリ 青のりポテト	<p>★今月から食育として、うちゅうクッキングと以上児クラスにリクエスト給食が始まります。 どんな献立を選ぶのかお楽しみにしましょう！</p> <p>園の畑できゅうりやなすが元気に育ち始めてます。 収穫がたのしみですね！</p>				
16木	きつねうどん カボチャのチーズ焼き メロン [391kcal]	玉ねぎ 人参 青菜 かまぼこ かぼちゃ 鶏挽肉 ごま チーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 フレンズクレーブ (ブルーベリー)					



