

7月献立表

軽野保育園

30年6月29日



日付	曜	午前(未満児)	昼食	午後のおやつ
2	月	りんごジュース	ごはん とりつくね煮 春雨の和風あえ なすと油揚げの味噌汁 甘夏缶	クッキー 牛乳
3	火	フルーツジュース	ごはん マーポー豆腐 切干大根の煮物玉葱とわかめのスープ パイン缶	コーンフレーク 牛乳
4	水	オレンジジュース	ごはん カジキの煮つけ きゃべつの中華和え かぼちゃの味噌汁 メロン	豆乳プリン
5	木	飲むヨーグルト	ごはん 焼肉 大根とツナの和え物 野菜の中華スープ みかん缶	ふがし 牛乳
6	金	野菜ジュース	ごはん 星型ハンバーグ ごぼうのきんぴら セタスープ お星さまゼリー	茹でえだまめ 牛乳
7	土	パインジュース	ハヤシライス 厚焼き卵 ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え オレンジ	ビスケット 牛乳
9	月	りんごジュース	ごはん 筑前煮 納豆和え きゃべつと油揚げの味噌汁 オレンジ	ウエハース 牛乳
10	火	フルーツジュース	ひやしたぬきうどん 魚介ナゲット ほうれん草のお浸し 甘夏缶	あんぱん 牛乳
11	水	オレンジジュース	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきの五目炒め煮 豆腐のスープ メロン	びすこ 牛乳
12	木	飲むヨーグルト	ごはん 肉じゃが マカロニサラダ もやしの味噌汁 りんごゼリー	りんご、バナナ 牛乳
13	金	野菜ジュース	ごはん チキンカレー 卵焼き コーンサラダ バナナ	ホットケーキ 牛乳
14	土	パインジュース	スパゲティナポリタン ウインナーときゃべつのソテー 牛乳プリン	バームクーヘン 牛乳
17	火	フルーツジュース	ごはん プルゴギ風 もやしの甘酢和え チンゲン菜のスープ みかん缶	バナナケーキ 牛乳
18	水	オレンジジュース	混ぜご飯 さわらの照り焼き 冬瓜の柔らか煮 なすの味噌汁 すいか	せんべい 牛乳
19	木	飲むヨーグルト	ごはん チキン竜田 じゃがいものきんぴら 豆乳スープ パイン缶	ビスケット 牛乳
20	金	野菜ジュース	ごはん 親子煮 ほうれん草のなめたけ和え なすの味噌汁 オレンジ	ピザ 牛乳
21	土	パインジュース	五目やきうどん 温野菜サラダ ヨーグルト	クッキー 牛乳
23	月	りんごジュース	ごはん 鶏肉、きゃべつのカレー甘辛炒め ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
24	火	フルーツジュース	ごはん 焼き鮭 胡瓜の酢の物 かぼちゃのそぼろ煮 小松菜のすまし汁	タルト 牛乳
25	水	オレンジジュース	チキンピラフ からあげ パンサンスー 冬瓜のスープ	ショートケーキ 麦茶
26	木	飲むヨーグルト	ごはん 生揚げと野菜の中華煮 小松菜の鯉節和え 大根の味噌汁 なし	カステラ 牛乳
27	金	野菜ジュース	ごはん 豚肉の磯辺焼 白滝と豆の炒り煮 たまねぎのスープ りんご缶	野菜かりんとう 牛乳
28	土	パインジュース	ねばねば冷しうどん アンソングルエッグ オレンジ	きなこボール 牛乳
30	月	りんごジュース	わかめごはん ポークシューマイ ブロッコリーのごま和え 小松菜のすまし汁	せんべい 牛乳
31	火	フルーツジュース	ごはん さばのみそ煮 もやしの甘酢和え わんたんスープ りんご缶	シャーベット

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
3才以上児	595	19.7	19.6	201	2.2	140	0.25	0.3	22	4.6	2.1
3才未満児	544	17.3	16.3	247	1.9	130	0.30	0.29	25	4.3	1.8

