



7月献立表 軽野保育園



令和3年6月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	木	りんごジュース	ごはん ちきんかつ 生野菜添え ごぼうと白滝の炒り煮 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	マカロニきな粉 牛乳
2	金	野菜ジュース	ミートソーススパゲティ コーンフレークサラダ パイン缶	ウエハース 牛乳
5	月	野菜ジュース	ごはん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草とちくわのごま和え だいこんの味噌汁	オレンジ パナナ 牛乳
6	火	グレープジュース	ごはん 焼き魚(赤魚) 春雨と卵のサラダ 豆腐とえのきたけのすまし汁	ビスケット 牛乳
7	水	オレンジジュース	ちらし寿司 ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え セタそうめん汁 セタゼリー	星型せんべい 牛乳
8	木	りんごジュース	ごはん 鶏肉のカレー焼き ほうれん草のお浸し 五目きんぴら たまねぎの味噌汁	芋けんぴ 牛乳
9	金	パインジュース	ごはん 彩り野菜のチンジャオロース マカロニサラダ 小松菜とわかめのスープ	ココアちんすこう 牛乳
12	月	野菜ジュース	ごはん ささみのチーズフライ ひじき入り炒り豆腐 ほうれん草と麩のすまし汁	フルーツヨーグルト
13	火	グレープジュース	わかめごはん ひじき入り鶏つくねあんかけ 白滝と胡瓜の中華和え 豆腐と油揚げの味噌汁	五穀ビスケット 牛乳
14	水	オレンジジュース	夏野菜カレーライス ささみとトマトのサラダ すいか	甘食風ポーロ 牛乳
15	木	りんごジュース	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き ひじきとピーマンのスタミナ炒め 厚揚げとにらの味噌汁	ジャムサンド 牛乳
16	金	パインジュース	夏祭り お楽しみ献立	ポップコーン 麦茶
19	月	野菜ジュース	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 寒天入りわかめサラダ 大根とわかめの味噌汁	ビスケット 牛乳
20	火	グレープジュース	ごはん 夏野菜のマーボー豆腐 ほうれん草のごまあえ もやしの中華スープ りんご缶	きなこ豆乳むしぱん 牛乳
21	水	オレンジジュース	ごはん かじきの南蛮漬け ねばねば和え 冬瓜のスープ	せんべい 牛乳
26	月	りんごジュース	ごはん ほうれん草餃子 じゃがいもとツナの煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	フルーツゼリー
27	火	グレープジュース	ハヤシライス 厚焼き卵 ひじきの和風サラダ	せんべい 牛乳
28	水	オレンジジュース	バターロール 肉団子の洋風煮込み ほうれん草の磯辺和え もやしと卵の中華スープ	ケーキ 麦茶
29	木	野菜ジュース	ごはん かぼちゃコロッケ 冬瓜のそぼろ煮 ミネストローネスープ	ほうれん草蒸しぱん 牛乳
30	金	パインジュース	ジャージャー麺 ブロッコリーのツナ和え 甘夏缶	おかかおにぎり 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	543	16.4	12.6	175	1.9	187	0.24	0.26	18	1.6
3歳以上児	574	20.2	15.4	206	2.0	165	0.26	0.32	18	2.0

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。