

# 2023年7月分 献立表

あゆみ保育園

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
1日	土	お茶	五目あんかけ丼, デザート, お茶	ワッフル,せんべい, お茶
3日	月	ギンビスアスパラガス, お茶	三色丼, キャベツとハムのサラダ, みそ汁 (わかめ・油揚げ) お茶	◎おからドーナツ, 牛乳
4日	火	甘辛せんべい, 牛乳	食パン, 鶏の照り焼き, トマトサラダ, 野菜スープ, 牛乳	◎おかかおにぎり, お茶
5日	水	塩辛せんべい, 牛乳	ご飯, 和風ハンバーグ, きゅうりのごま酢, みそ汁 (かぼちゃ・玉葱), お茶	ロールケーキ, 牛乳
6日	木	ギンビスアスパラガス お茶	ご飯, 大豆の磯煮, キャベツとコーンのサラダ, みそ汁 (大根・厚揚げ), お茶	◎バターラスク, 牛乳
7日	金	甘辛せんべい, 牛乳	(七夕集会メニュー) ピラフ, 星のコロッケ 天の川スープ, すいか, お茶	◎ホイップサンド, 牛乳
8日	土	お茶	中華風肉みそうどん, デザート, お茶	クレープ,せんべい, お茶
10日	月	塩せんべい, 牛乳	ご飯, なすと豚肉の味噌炒め, きゅうりとチーズの酢の物, すまし汁 (麩・玉葱), お茶	◎ホットケーキ, 牛乳
11日	火	ギンビスアスパラガス 牛乳	スパゲッティミートソース, 卵スープ フロッキーの香り和え, お茶	◎ごへいもち, お茶
12日	水	甘辛せんべい 飲むヨーグルト	夏野菜カレー, 和風サラダ, フルーツヨーグルト, お茶	ポップコーン, カルシウムせんべい, 牛乳
13日	木	塩せんべい, お茶	ご飯, さばの味噌煮, 肉野菜炒め, すまし汁 (豆腐・わかめ), お茶	◎チーズサンド, 牛乳
14日	金	ギンビスアスパラガス, 牛乳	(夏祭りメニュー) おにぎり (ふりかけ・わかめ) 鶏のからあげ, フライドポテト, ウインナー みそ汁 (キャベツ・人参), お茶 (ももぐみ) おにぎり, 鶏のから揚げ, フライドポテト, みそ汁, お茶	フルーツポンチ, せんべい 牛乳
15日	土	お茶	ハヤシライス, デザート, お茶	スティックパン,せんべい, お茶
17日	月	海の日		
18日	火	甘辛せんべい, お茶	ご飯, 高野豆腐のふわふわ煮, 切干サラダ, みそ汁 (じゃがいも・玉葱), お茶	◎ツナマヨトースト, 牛乳
19日	水	塩せんべい, 牛乳	ピピン丼, しゅうまい, 中華風卵スープ, お茶	とうもろこし, 牛乳
20日	木	ギンビスアスパラガス, お茶	胚芽ロール, ボークシチュー, コールスローサラダ, オレンジ, 牛乳	◎わかめおにぎり, お茶
21日	金	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, ピザバーグ, 中華風サラダ, みそ汁 (なす・油揚げ), お茶	◎かぼちゃパイ, 牛乳
22日	土	お茶	親子丼, デザート, お茶	ドーナツ,せんべい, お茶
24日	月	塩せんべい, 牛乳	ご飯, 豚肉生姜焼き, コーンサラダ, みそ汁 (もやし・わかめ), お茶	◎おふラスク, 牛乳
25日	火	ギンビスアスパラ, お茶	ハヤシライス, フレンチサラダ, ヨーグルト, お茶	◎チーズポッキー, 牛乳
26日	水	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 肉じゃが, ごま和え, みそ汁 (豆腐・青菜), お茶	◎マドレーヌ, 牛乳
27日	木	塩せんべい, ドリンクヨーグルト	(お誕生会メニュー) 豆腐ドライカレー, 中華風和え, ポテトスープ, お茶	アイス, クラッカー, お茶
28日	金	ギンビスアスパラガス, お茶	冷やしうどん, 夏野菜のかき揚げ, ハナナ, お茶	◎きな粉サンド, 牛乳
29日	土	お茶	マーボー豆腐丼, デザート, お茶	クリームパン,せんべい, お茶
31日	月	甘辛せんべい, 牛乳	ご飯, 鮭のコーンマヨ焼き, ひじきの炒り煮, みそ汁 (きゃべつ・高野豆腐), お茶	◎ナポリタン, 牛乳

	1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	585	22.8	19	248	2.5	187	0.37	0.38	24	4.4	2.1
3才未満児	477	18.3	15.6	231	2.1	146	0.28	0.33	18	3.2	1.6

◎は手作りおやつです。

☆お誕生会は27日(木)です。

☆献立は都合により変更することがあります。

7月のお誕生会メニューをリクエストしてくれたおともだち