



7月献立表 うずも保育園



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 コロケ ごぼうと白滝と炒り煮 大根と麩の味噌汁	ビスケット 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	バームクーヘン 牛乳
5	月	野菜ジュース	ごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	オレンジ、バナナ 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 豆腐のすまし汁	マカロニきな粉 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	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 五目きんぴら なすとたまねぎの味噌汁	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 もやしとわかめのスープ	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 もやしと麩のすまし汁	ジャムサンド 牛乳
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のあんかけ 胡瓜の中華和え 豆腐と油揚げのそ汁	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 肉団子 ささみとトマトのサラダ	すいか 麦茶
15	木	りんごジュース	ごはん 鮭のバター醤油焼き 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	甘食風ポーロ 牛乳
16	金	パインジュース	夏祭り お楽しみ献立	アイスクリーム
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 小松菜と油揚げの味噌汁	ウエハース 牛乳
20	火	グレープジュース	ごはん 厚揚げのミートソース煮 切干大根とほうれん草のごま和え もやしの中華スープ	ヨーグルト
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	きなこ豆乳むしぱん 牛乳
26	月	野菜ジュース	ごはん かぼちゃコロケ 冬瓜のそぼろ煮 きゃべつの味噌汁	ほうれん草蒸しぱん 牛乳
27	火	グレープジュース	ハヤシライス 厚焼き卵 ブロッコリーとひじきの和風サラダ	フルーツゼリー
28	水	オレンジジュース	ごはん 夏野菜のマーボー豆腐 ほうれん草の磯辺和え もやしとたまごの中華スープ	カレーチーズラスク 牛乳
29	木	りんごジュース	ごはん ほうれん草の餃子 じゃがいもとツナの煮物 小松菜と豆腐の味噌汁	せんべい 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 オレンジ	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	468	16.4	12.6	184	1.9	127	0.24	0.26	18	1.6
3歳以上児	517	20.2	15.7	228	2.0	185	0.29	0.33	17	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。