

2023年7月 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食						1 そばろ丼、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、もも
午後おやつ						2 豆乳、クリームパン
3		4	5	6	7	8
朝食	ジュシー、照焼きチキン、豚汁、オレンジ	ごはん、白身魚の磯揚げ、豆腐チャンプルー、えのきのすまし汁	ジャージャー麺、オクラサラダ、りんご	ごはん、豚肉とナスの味噌炒め、塩黒布トマトサラダ、アサ汁	ちらし寿司、マーマレードチキン、星の麩スープ、バナナ	ビビンバ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、パイン
午後おやつ	豆乳、ちんすこう	豆乳、ヨーグルト、Caウエハース	豆乳、おかかおにぎり	豆乳、のり塩ポテトフライ	豆乳、星形クッキー	豆乳、メロンパン
10		11	12	13	14	15
朝食	ごはん、鮭のチーズ焼き、ブロッコリー炒め、コンソメスープ	ごはん、夏野菜カレー、とうもろこし、オレンジ	ごはん、鶏の甘辛煮、しらすこま和え、ポトフ	クリームパスタ、グリーンサラダ、白濁スープ、バナナ	ごはん、白身魚のみそ焼き、パパイサイリチー、コーンクリームスープ	フルコギ丼、みそ汁(玉ねぎ、えのき)、もも
午後おやつ	豆乳、黒ごまマフィン	豆乳、アイスクリーム、Caウエハース	豆乳、豆花	豆乳、アメリカンドック	豆乳、揚げパン	豆乳、クリームパン
17	海の日	18	19	お弁当会	20	21
朝食		ごはん、松風焼き、キャベツ炒め、大根スープ			ごはん、鮭のみそ焼き、切干し大根の炒め、こまつなスープ	パン、ビーフシチュー風、コールスロー、ウインナー、バナナ
午後おやつ		豆乳、Caウエハース、ヨーグルト	豆乳、お好み焼き	豆乳、ラスク	豆乳、みそおにぎり	
24		25	26	お誕生日会	27	28
朝食	ごはん、しょうが焼き、こまつなサラダ、みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ごはん、魚のカレー揚げ、ゴーヤーチャンプル、イナムドッチ、りんご	ごはん、煮込みハンバーグ、ポテトフライ、チキン野菜スープ、オレンジ	ごはん、肉やさい炒め、しらす納豆、ソーメン汁、パイン(生)	もずく丼、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(豆腐・わかめ)	焼とり丼、みそ汁(大根、鮓、ねぎ)、パイン
午後おやつ	豆乳、スコーン	豆乳、フルーツゼリー、Caウエハース	豆乳、ココアケーキ	豆乳、大学芋	豆乳、ツナサンド	豆乳、メロンパン
31						
朝食	沖縄そば、もやしのごま和え、スイカ					
午後おやつ	豆乳、ハムチーズパン					

3歳未満児・平均エネルギー 400.5kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 14.4g/塩分 1.3g
 3歳以上児・平均エネルギー 501.5kcal/たんぱく質 20.2g/脂質 18g/塩分 1.6g