

## 玉水保育園

2020年07月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 昼食			1 牛乳、小魚 ぶどうばん、チキングラタン、トマトとレタスのもみサラダ、わかめとコーンのスープ、メロン	2 牛乳、小魚 御飯、かじきの竜田焼き、切干しと青菜の胡麻和え、大根と油揚げの清汁、すいか	3 牛乳、小魚 五目ラーメン、ブロッコリーの白和え、ミニトマト、バナナ、ヨーグルト	4 肉うどん、高野豆腐の煮物、きゅうりの酢の物、牛乳、果物
午後			牛乳、ポパイケーキ	牛乳、中華風ドーナツ	牛乳、きな粉ラスク	牛乳、スティックパン
午前 昼食	6 牛乳、小魚 豚肉と山菜の甘辛丼、磯ビーンズ、まぜ浸し、豆腐と若布の清汁、メロン	7 牛乳、小魚 ピースごはん、お星様バーグ、天の川サラダ、キラキラスープ、さくらんぼ	8 牛乳、小魚 夏野菜カレー、厚焼玉子、塩ゆで枝豆、ほうれん草とベーコンのスープ、すいか	9 牛乳、小魚 御飯、カジキの香味焼き、キャベツの胡麻マヨネーズ和え、野菜味噌汁、ぶどう	10 牛乳、小魚 バターロール、鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃのサラダ、ミネストローネスープ、バナナ	11 冷やし納豆うどん、鶏じやが、ミニトマト、牛乳、果物
午後	牛乳、チーズとコーンのスコーン	牛乳、七タミニサンド	牛乳、高野豆腐の甘辛団子風	麦茶、カルピスポンチ	牛乳、キャロットケーキ	牛乳、ミニアップルパイ
午前 昼食	13 牛乳、小魚 茶めし、ゼリーフライ、茹でキャベツ、カラフルソテー、もやしと人参の味噌汁、バナナ	14 牛乳、小魚 御飯、鯖のカレー焼き、煮物、チングン菜とたまごの清汁、すいか	15 牛乳、小魚 赤飯、鶏のごま照り焼き、小松菜のさっぱり和え、大根としめじの清汁、ぶどう	16 牛乳、小魚 冷しうどん、豚肉と野菜のみそ煮、飲むヨーグルト、バナナ	17 牛乳、小魚 ゆかりごはん、鰯の味噌焼き、彩り野菜の白和え、玉葱となめこの清汁、メロン	18 ハムとブロッコリーのスペゲティー、ポテトのチーズ焼き、牛乳、果物
午後	牛乳、パンプディング	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、ケーキ	牛乳、ベーコンライス	牛乳、かぼちゃもち	牛乳、ハムマヨパン
午前 昼食	20 牛乳、小魚 御飯、チキン南蛮、キャベツとアスパラのサラダ、もやしと玉ねぎの味噌汁、バナナ	21 牛乳、小魚 ジャージャー麺、酢みそ和え、ミニチーズ、チングン菜とコーンのスープ、すいか	22 牛乳、小魚 焼きそば、鶏の唐揚げ、ウィンナー、スティック野菜、ゆでとうもろこし、バナナ	23 海の日	24 スポーツの日 	25 若布うどん、筑前煮、ミニトマト、牛乳、果物
午後	牛乳、みそポテト	牛乳、ウィンナードッグ	防災くん			牛乳、ミニクリームパン
午前 昼食	27 牛乳、小魚 バターサンド、ハッシュドポーク、コールスローサラダ、蒸しとうもろこし、もやしとおくらのスープ、すいか	28 牛乳、小魚 ツナと人参のごはん、筑前煮、煮卵、厚揚げと青菜の味噌汁、ぶどう	29 牛乳、小魚 御飯、肉団子の甘酢あん、もりもりキャベツサラダ、大根とさつま芋の味噌汁、バナナ	30 牛乳、小魚 ピラフ、鮭のトマトマリネ、いんげんの胡麻和え、粉吹芋、ブロッコリーと豆腐のスープ、すいか	31 牛乳、小魚 ロコモコ風丼ぶり、まぜ浸し、南瓜のオーブン焼き、葱となめこの味噌汁、ぶどう	
午後	牛乳、チキンピラフ	牛乳、かぼちゃパイ	牛乳、シュガートースト	牛乳、おにぎり	牛乳、ヨーグルトチーズケーキ	
		<今月の平均カロリーとたんぱく質> エネルギー 3歳未満児 549 kcal 3歳以上児 623 kcal				
	★仕入れの都合で献立が変更する場合があります ★乳児の午前のおやつは、せんべいやクッキーの日替わりになります			たんぱく質 21.6g 23.5g		