

献立【普通食】

五条くじら小規模保育園

		7月の献立表です。		【3歳未満児 エネルギー表】 エネルギー：462kcal タンパク質：18.0g 脂質：12.2g	1(土)
		☆20日…食育の日 今月は大分の郷土料理です。 ☆27日…誕生日会メニュー			サラダうどん ひじきとれんこんのマヨ和え オレンジ  【おやつ】 牛乳 きなこクッキー
3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
ごはん ナスの味噌汁 おからのつくね煮 白菜と小松菜のお浸し  【おやつ】 牛乳 ゆでとうもろこし	ロールパン 豆乳スープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーのサラダ  【おやつ】 お茶 悪魔おにぎり	ごはん さつまいもの味噌汁 マーボナス  【おやつ】 お茶 フルーチェ	麦ごはん かき玉汁 とり天 春雨の中華和え  【おやつ】 牛乳 ブルーベリーマフィン	七夕そうめん 白身魚の照り焼き 白菜のツナ和え バナナ  【おやつ】 牛乳 七夕ゼリー	中華あんかけ丼 野菜スープ ヨーグルト  【おやつ】 牛乳 ラスク
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
ごはん じゃが芋の味噌汁 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ  【おやつ】 牛乳 レモンのパウンドケーキ	ロールパン 野菜スープ ミートオムレツ ポテトサラダ  【おやつ】 お茶 わかめおにぎり	ごはん ハムと白菜のスープ 味噌カツ かみかみサラダ  【おやつ】 牛乳 きな粉バナナ	ごはん ほうれん草の味噌汁 魚の野菜あんかけ ゆでブロッコリー  【おやつ】 牛乳 ココア蒸しパン	麦ごはん ミルクスープ 鶏肉のカレー焼き ごまドレサラダ  【おやつ】 牛乳 ぶどうゼリー	冷やし中華 白菜の和え物 りんご  【おやつ】 牛乳 クラッカー
17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
	キーマカレー 小松菜のサラダ すいか  【おやつ】 牛乳 きな粉クリームサンド	ごはん オクラのスープ タンドリーチキン 大豆のコロコロサラダ  【おやつ】 牛乳 パスプーザ	焼きそば 野菜スープ 切干大根の煮つけ  【おやつ】 牛乳 やせうま風	麦ごはん すまし汁 魚の味噌ヨーグルト漬け ビーマンのツナ和え  【おやつ】 お茶 黒ゴマクッキー	肉うどん もやしの納豆和え バナナ  【おやつ】 牛乳 せんべい
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
ごはん かぼちゃの味噌汁 ジャー جان豆腐  【おやつ】 お茶 牛乳ゼリー	食パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ バナナヨーグルト  【おやつ】 お茶 チーズおかかおにぎり	ごはん 豚丼 コンソメスープ オレンジ  【おやつ】 牛乳 バナナ蒸しパン	 ブルコギ丼 レタスとにんじんのスープ トマトサラダ オレンジ  【おやつ】 牛乳 豆乳プリン	ごはん 豆腐の味噌汁 揚げ魚のみぞれ煮 コーンサラダ  【おやつ】 牛乳 かぼちゃのマフィン	ハヤシライス レタスサラダ みかんヨーグルト  【おやつ】 牛乳 ミレービスケット
31(月)					
ごはん 里芋の味噌汁 なすと豚肉の炒め物  【おやつ】 牛乳 メロンパンクッキー					