


小ヶ倉こども園(一般)

2022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									1	牛乳、バナナ	2	牛乳、 コーンフレーク
昼食									ごはん、豚肉と錦糸卵の冷やし中華、南瓜の含め煮、オレンジ		ごはん、五目きんぴら、トマト(以上児)、かき玉汁、バナナ	
午後									牛乳、ミニエクレア		牛乳、かりんとう、Caせんべい	
午前	4	牛乳、バナナ	5	牛乳、メロン	6	牛乳、バナナ	7	牛乳、オレンジ	8	牛乳、バナナ	9	牛乳、 ひとくちビスケット
昼食	麦ごはん、ばってん揚げ、源平なます、なすの味噌汁、オレンジ		ごはん、ポテトグラタン、ポパイサラダ、カラフルスープ、バナナ		もち麦ごはん、ミートローフ、スティックサラダ、コンソメスープ、メロン		ごはん、魚の味噌マヨネーズ焼き、短冊サラダ、トマト、天の川そうめん汁、すいか		牛乳パン、チキンときのこのトマトスープ、マカロニサラダ、枝豆、オレンジ		ごはん、豚肉となすの味噌炒め、じゃがいものソテー(以上児)、厚揚げの味噌汁、バナナ	
午後	グラノーラヨーグルト、おやつ昆布(以上児)		牛乳、豆乳くず餅		牛乳、ポテトお好み焼き		七夕お星さまゼリー、フチえび		お茶、若菜おにぎり		牛乳、ビスコ、フチうすやき	
午前	11	牛乳、オレンジ	12	牛乳、バナナ	13	牛乳、オレンジ	14	牛乳、バナナ	15	牛乳、オレンジ	16	ソフトせんべい
昼食	十六穀ごはん、魚フライ、ひじきと大豆のサラダ、えのきのスープ、メロン		ごはん、きつねうどん、かみかみ和え、中華ポテト		ごはん、白身魚のムニエル、チリコンカンのチーズ焼き、ふわふわスープ、バナナ		ごはん、豆腐照り焼きハンバーグ、海藻サラダ、トマト、竹輪のとろろ汁、オレンジ		麦ごはん、鮭と野菜のオープン焼き、にんじんしりしり、じゃがいもの味噌汁、メロン		お弁当の日 (全員) 	
午後	牛乳、ホットドッグ		フルーツパンチ		牛乳、ゆでとうもろこし		牛乳、じゃがちゃん		ミルクカルピス、デニッシュ		五穀ビスケット、ハーベスト	
午前	18		19	ヨーグルト	20	牛乳、おこめボール	21	牛乳、メロン	22	牛乳、バナナ	23	牛乳、シリアル
昼食	海の日		ごはん、魚からあげ、野菜きんぴら、ワタンスープ、バナナ		ごはん、鶏肉のはちみつ味噌焼き、フライドカットポテト(以上児)、トマト、スパゲティサラダ、わかめスープ、フルーツ盛り		もち麦ごはん、魚のさらさ揚げ、ごま酢和え、南瓜の味噌汁、オレンジ		ごはん、厚揚げの味噌チーズ焼き、マッシュサラダ、具だくさんかき玉汁、すいか		ごはん、浦上そぼろ、かぼちゃのソテー(以上児)、きのこ汁、バナナ	
午後			牛乳、ラスク(アーモンド)		アイスクリーム、Caウエハース(以上児)		牛乳、豆腐ホットパン		ミルクティー、メロンパン		牛乳、ココナッツサブレ、はごろもあられ	
午前	25	牛乳、バナナ	26	牛乳、メロン	27	牛乳、オレンジ	28	牛乳、バナナ	29	牛乳、オレンジ	30	牛乳、 マンナウエハース
昼食	ごはん、お豆ハンバーグ、ほうれん草のソテー、はす芋とうす揚げの味噌汁、オレンジ		とうもろこしごはん、冷しゃぶサラダ、冬瓜汁、バナナ		ごはん、いわしのかば焼き、ツナと大豆のサラダ、豆腐の味噌汁、すいか		十六穀ごはん、冷やしソーメン、ひじきと厚揚げの煮物、粉吹き芋磯味、オレンジ		夏野菜カレー、ころころサラダ(以上児)、野菜スープ(未満児)、パイナップル		ごはん、肉じゃが、スティックにんじん(以上児)、すまし汁、バナナ	
午後	牛乳、ツナマヨ蒸しパン		牛乳、チーズ巻き揚げ		牛乳、手作りカナッペ		牛乳、フレンチトースト		牛乳、 キャロットホットケーキ		牛乳、ぼたぼた焼き、卵ボーロ(以上児)	

※午前おやつは未満児さんのみ提供します。

※15日、22日につきましては、未満児さんは牛乳を提供します。

※土曜日はおかずのみ提供となりますので、**ごはんとお箸**を忘れずに持ってきて下さい。(以上児のみ)

◆8日に、以上児さんはラップおにぎりを手作りしてもらいます。

◆12日に、さくら組さんはとうもろこしの皮むきをしてもらいます。

◆27日に、以上児さんはカナッペを手作りしてもらいます。

◆28日に、もも組さんは玉ねぎの皮むきをもらいます。

	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	513	19.9	17.6	1.7
3歳未満児	454	17.9	15.9	1.4