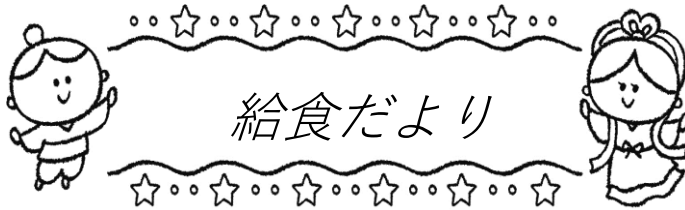


7月



予定献立表

2023. たいしゃ保育園

6月 30日 発行

月	火	水	木	金
3 マーボー豆腐丼 小松菜とえのきの煮浸し 切干マヨサラダ フルーツ	4 ご飯 鮭のコーンマヨ焼き キャベツとわかめのごま酢和え ふわふわ汁 フルーツ	5 七夕メニュー 菜飯おにぎり 七夕そうめん えびの天ぷら ひじきの和風サラダ フルーツ	6 ご飯 鶏つくねの梅しそ風味 きゅうりとトマトの甘酢和え なすと揚げの味噌汁 フルーツ	7 パン・ふかし芋 タンドリーチキン 青菜のサラダ カラフルコンソメスープ フルーツ
お麩のココアラスク 牛乳	かぼちゃドーナツ 牛乳	七夕ゼリー ミニスコーン・牛乳	ニラのお好み焼き 牛乳	カルシウムおにぎり お茶
10 親子丼ぶり 厚揚げの甘辛煮 そうめん瓜のバンサンスー フルーツ	11 ご飯 豚肉の生姜焼き オクラのサラダ なめこ汁 フルーツ	12 ご飯 さばのごま味噌焼き キャベツの即席漬け 豆腐のすまし汁 フルーツ	13 手作りふりかけご飯 鶏の唐揚げ風 青菜の和え物 中華風スープ フルーツ	14 パン・焼きかぼちゃ 白身魚のムニエル いんげんのマヨサラダ ミネストローネ フルーツ
ゆでとうもろこし ミニ豆乳蒸しパン・牛乳	パインケーキ 牛乳	いも餅ピザ 牛乳	ロッククッキー 牛乳	梅昆布おにぎり お茶
17 海の日 	18 ご飯 豆腐チャンプルー 青菜とコーンの和え物 じゃがいもの味噌汁 フルーツ	19 誕生会 トマトチキンカレー きゅうりとじゃこの酢の物 フライドポテト りんごゼリー	20 ご飯 鱈のねぎ焼き スパゲティーサラダ とうがん汁 フルーツ	21 ご飯 鶏ささみのチリソース風 オクラともやしのナムル チンゲンサイのスープ フルーツ
	いちご蒸しパン 牛乳	カラフルポンチ 牛乳	コーンおにぎり お茶	四角いメロンパン 牛乳
24 ビビンバ丼 焼きししゃも (りす・ひよこ…白身魚) じゃがいもの煮物 野菜スープ・フルーツ	25 ご飯 なすと豚肉の味噌炒め そうめん瓜のマヨサラダ きのこのかきたま汁 フルーツ	26 とうもろこしご飯 鮭のハーブフライ 青菜のおかか和え 麩の味噌汁 フルーツ	27 ご飯 チャプチェ オクラのごま和え ニラの味噌汁 フルーツ	28 パン・カレー風味のベイクドポテト 照り焼きチキン コールスローサラダ 豆乳コーンスープ フルーツ
豆乳くずもち 牛乳	まっ黒くろすけおにぎり お茶	牛乳寒天 ラスク	にんじんケーキ 牛乳	たらこと大葉のおにぎり お茶
31 梅の炊き込みご飯 豚肉の磯焼き きゅうりの中華和え わかめのすまし汁 フルーツ				
わらびもち 牛乳				

※献立は行事や仕入れ等の都合により、変更することがあります。

※ひよこ組、りす組、うさぎ組の午前のおやつはヨーグルト（火曜日）、さつまいもやじゃがいもを焼いたものや、

チーズ、小魚、果物、ビスケットなどを予定しています。