



7月献立表 うずも保育園



令和2年6月30日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	水	グレープジュース	菜飯 ポークシューマイ 5色野菜のおかか和え 春雨のカレースープ	マカロニあべかわ 牛乳
2	木	オレンジジュース	ジャージャー麺 ブロッコリーとツナのマヨ和え ウインナー みかん缶	フルーチェ
3	金	パインジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ ひじきの五目炒め煮 なすとわかめの味噌汁	フルーツサンド 牛乳
4	土	麦茶	五目チャーハン ミートボール もやしのなめたけ和え	クラッカー 麦茶
6	月	フルーツジュース	ごはん すき焼き風煮 小松菜と油揚げのごま和え 大根とわかめの味噌汁	せんべい 牛乳
7	火	りんごジュース	ごはん 星型ハンバーグ ハム入りポテトサラダ セタそうめんスープ セタゼリー	豆乳プリンタルト 牛乳
8	水	グレープジュース	わかめごはん 焼き魚(鮭) 肉じゃが きゃべつと油揚げの味噌汁 オレンジ	ホームパイ 牛乳
9	木	オレンジジュース	ごはん からあげ 春雨のサラダ 卵と豆腐のスープ パイン缶	牛乳プリン
10	金	野菜ジュース	混ぜご飯 さわらのごま照り焼き ほうれん草の磯辺和え ねぎと冬瓜のすまし汁	豆乳フレンチトースト 牛乳
11	土	麦茶	五目冷やし中華 卵焼き トマト	カステラ 麦茶
13	月	フルーツジュース	ごはん 茄子と豚肉の和風炒め煮 春雨のごま酢和え ねぎと麩のすまし汁 みかん缶	ババロアシュークリーム 牛乳
14	火	りんごジュース	ごはん ひれかつ、千切りきゃべつ ほうれん草と納豆のなめたけ和え 大根の卵スープ	クッキー 牛乳
15	水	オレンジジュース	バターロール チキン竜田 マカロニのクリーム煮 春雨のスープ メロン	ロールケーキ 麦茶
16	木	野菜ジュース	ごはん 鶏肉とじゃがいものトマト煮 もやしとひじきのナムル 小松菜としめじの味噌汁	野菜かりんとう 牛乳
17	金	パインジュース	ごはん ポークカレー コーン入り中華サラダ すいか	お麩ラスク 牛乳
18	土	麦茶	焼きおにぎり 厚焼き卵 ウインナー もやしの鰹節和え	バームクーヘン 麦茶
20	月	グレープジュース	ひやしうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の三色和え	オレンジ バナナ 牛乳
21	火	オレンジジュース	ごはん 松風焼き 切干大根の煮物 とうがんと豆腐のすまし汁 パイン缶	せんべい 牛乳
22	水	りんごジュース	ごはん おから入りミートローフ ごぼうのきんぴら ブロッコリーとコーンのスープ	フルーツポンチ
25	木	麦茶	スパゲティナポリタン ブロッコリーとツナのごま酢和え チキンナゲット	ビスコ 麦茶
27	金	フルーツジュース	ごはん 豚肉と豆腐のチャンプル かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつの味噌汁 オレンジ	パン 牛乳
28	火	りんごジュース	チキンピラフ 春巻き サラダ菜 きゃべつの胡麻マヨネーズ和え 卵スープ	甘食 牛乳
29	水	野菜ジュース	ごはん かじきと玉葱の角煮 かぼちゃサラダ のっぺい汁 みかん缶	五穀ビスケット 牛乳
30	木	オレンジジュース	五目やきそば フランクフルト フライドポテト からあげ とうもろこし すいか	ポップコーン
31	金	グレープジュース	ごはん チキンカレー フレンチサラダ すいか	鉄分ヨーグルト

	エネルギー	蛋白	脂肪	加糖	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	504	15.6	15.8	167	1.7	145	0.20	0.28	25	1.5
3歳以上児	588	19.1	19.4	203	2.2	159	0.26	0.33	22	1.8

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。