様式F106

はいしゃさんの保育園(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、ビスケット	2 牛乳、ビスケット
昼食					御飯、さけの西京焼き、もやしと青菜の塩ごま和え、みそ汁（切干しだいこん・かぼちゃ）	豚丼、豆腐すまし汁（ほうれん草）、オレンジ
午後					牛乳、マカロニのトマト煮	牛乳、おにぎり（わかめ）
午前	4 牛乳、ビスケット	5 ソイジュース、ビスケット	6 牛乳、ビスケット	7 ソイジュース、ビスケット	8 牛乳、ビスケット	9 牛乳、ビスケット
昼食	野菜そぼろ丼(納豆)、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、みそ汁（なす・えのき）、バナナ	御飯、さわらのごぼうあん、かぼちゃサラダ（かつおぶし）、みそ汁（もやし・わかめ）	御飯、鶏のから揚げ、ほうれん草のしらすあえ、すまし汁（じゃがいも・わかめ）	七夕・枝豆御飯、豆腐ハンバーグ、野菜サラダ、キラキラスープ	御飯、たらの揚げおろし煮、きゅうりのごま和え、みそ汁（豆腐・あげ）	カレーうどん、きゅうりのおかか和え、オレンジ
午後	牛乳、おにぎり（さけわかめ）	牛乳、米粉のみかん蒸しパン	牛乳、ミニパン	牛乳、七夕・ふるふるみかん（豆乳）	牛乳、バナナスティックパン	牛乳、おにぎり（塩こんぶ）
午前	11 牛乳、ビスケット	12 ソイジュース、ビスケット	13 牛乳、ビスケット	14 ソイジュース、ビスケット	15 牛乳、ビスケット	16 牛乳、ビスケット
昼食	鶏肉の照り焼き丼、かぼちゃ（蒸し）、豆腐すまし汁（こまつな）、バナナ	御飯、さけのケチャップあえ、キャベツの磯あえ、トマトスープ（じゃがいも）	御飯、厚揚げのそぼろあん、にんじんとみかんのサラダ、ゆでいんげん、すまし汁（じゃが芋・わかめ）	御飯、鶏ささみのにんじんドレッシング、さつま芋ときゅうりの酢の物、みそ汁（ほうれんそう・あげ）	御飯、焼きさわらのもやしあんかけ、ベイクドじゃが（あおのり）、とうがんのスープ（豆腐・わかめ）	肉みそうどん、おくらのおかか和え、りんご
午後	牛乳、たこ焼き風いももち	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、メロンパントースト	牛乳、おやつ小魚（ごま）、米粉おに蒸しパン（小）	牛乳、ハリハリおにぎり（青のり・ごま）	牛乳、菜飯おにぎり（しらす）
午前	18	19 ソイジュース、ビスケット	20 牛乳、ビスケット	21 ソイジュース、ビスケット	22 牛乳、ビスケット	23 牛乳、ビスケット
昼食		御飯、白身魚の包み焼き、シンプルサラダ、豆乳汁、バナナ	御飯、みそ汁（もやし・かぼちゃ）、厚揚げの炒め物、キャベツのパインサラダ（わかめ）	御飯、鶏むね肉のふっくら焼き、おくらの梅和え、豚汁	御飯、さけの塩焼き、野菜のトマト煮、はるさめスープ（ほうれんそう・ごま）	納豆とり丼、もやしのゆかりあえ、オレンジ
午後		牛乳、トマトゼリー	牛乳、ミニパン	牛乳、豆腐ガトーショコラ	牛乳、豆腐チヂミ（小松菜・ごま）	牛乳、おにぎり（しらす・ねぎ）
午前	25 牛乳、ビスケット	26 ソイジュース、ビスケット	27 牛乳、ビスケット	28 ソイジュース、ビスケット	29 牛乳、ビスケット	30 牛乳、ビスケット
昼食	ドライカレーライス（夏）、コーンスープ（ねぎ）、切干大根のサラダ（しらす干し）、すいか	御飯、白身魚とじゃが芋の煮物、おくらとキャベツの和え物、とうがん汁（豆腐）	御飯、がんもどき（えだまめ）、いんげんのおかかあえ、トマトスープ（ほうれんそう）	御飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりのゆかりあえ、豆腐スープ（わかめ）	御飯、たらの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら（ごま）、五目みそ汁（なす）	てりやき野菜丼、りんご
午後	牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	牛乳、米粉肉まん	牛乳、トースト（じゃこ）	牛乳、おやつ小魚（ごま）、豆乳もち・小	牛乳、ポンデケージョ	牛乳、おやつ・おさかなごはん