

2022 7月

## 献立表

あすなろ保育園

日	曜	おやつ	献立	材料	おやつ
1	金	せんべい 麦茶	夏野菜カレー トマトサラダ 麦茶 果物	米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ナス ピーマン 南瓜 きゅうり レタス トマト	素麺 果物
4	月	果物	サラダご飯 たくあん じゃが芋の甘煮 味噌汁 果物	米 鮭 胡瓜 玉子 じゃが芋 人参	せんべい 麦茶 果物
5	火	ビスケット 麦茶	照り焼きハンバーグ ツナサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 玉ねぎ 人参 大根 レタス きゅうり ツナ缶	ふかし芋 麦茶 果物
6	水	せんべい 麦茶	七夕そうめん 天ぷら(笹かま 南瓜) 塩もみ 果物	素麺 ねぎ 笹かま 南瓜 大根 きゅうり	ゼリー ビスケット 果物
7	木	果物	ピーマン肉詰め 大豆サラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 ピーマン 豚肉 玉ねぎ レタス きゅうり 大豆水煮 人参	大学芋 麦茶 果物
8	金	せんべい 麦茶	鯖の塩焼き モロキュウ ひじきの炒め煮 味噌汁 果物	米 雑穀 鯖 きゅうり ひじき 人参 ごぼう 油揚げ 大豆	手作りパン 牛乳 果物
11	月	果物	野菜炒め 冷奴 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし 豆腐	かき氷 ビスケット 果物
12	火	せんべい 麦茶	豚肉のピカタ 海藻サラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 玉子 レタス きゅうり 海藻 トマト	せんべい 麦茶 果物
13	水	果物	ざるうどん ナスのはさみ揚げ 塩もみ 果物	乾麺 ナス 鶏肉 ねぎ きゅうり キャベツ	黒糖ロール 牛乳 果物
14	木	ビスケット 麦茶	三食丼 酢の物 たくわん 味噌汁 果物	米 鶏肉 小松菜 たまご レタス きゅうり もやし 人参 若布 みかん缶	ホットケーキ 牛乳 果物
15	金	せんべい 麦茶	鮭フライ 千キャベツ ポテトサラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鮭 キャベツ じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ	ヨーグルト ビスケット 果物
19	火	果物	麻婆ナス 冷奴 味噌汁 果物	米 雑穀 ナス 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 椎茸 豆腐	コーンフレーク 牛乳 果物
20	水	せんべい 麦茶	ざるうどん 天ぷら(南瓜 鱈) 塩もみ 果物	乾麺 南瓜 鱈 ねぎ きゅうり キャベツ	おにぎり 麦茶 果物
21	木	果物	ピラフ 鶏の照り焼き グリーンサラダ 味噌汁 果物	米 鶏肉 レタス アスパラ きゅうり ブロッコリー レーズン コーン缶 人参 ツナ缶	かき氷 ビスケット 果物
22	金	せんべい 麦茶	スパゲッティミートソース チーズサラダ 野菜スープ 果物	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 椎茸 レタス きゅうり チーズ	クワッサン 牛乳 果物
25	月	果物	肉じゃが ほうれん草しらす和え 味噌汁 果物	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 ほうれん草 しらす	素麺 果物
26	火	せんべい 麦茶	ざるうどん 竹輪天ぷら 人参牛蒡のかき揚げ 塩もみ 果物	乾麺 ねぎ 竹輪 人参 ごぼう きゅうり キャベツ	おにぎり 麦茶 果物
27	水	パン 麦茶	鯖の塩焼き モロキュウ 切り昆布煮付け 味噌汁 果物	米 雑穀 きゅうり 刻み昆布 人参 椎茸 油揚げ ごぼう	焼きそば 麦茶 果物
28	木	せんべい 麦茶	鶏の竜田揚げ 春雨サラダ 味噌汁 果物	米 雑穀 鶏肉 春雨 人参 レタス きゅうり キャベツ	コーンフレーク 牛乳 果物
29	金	ビスケット 麦茶	夏野菜スパゲッティ コーンサラダ 玉子スープ 果物	スパゲティ トマト ナス ピーマン 玉ねぎ ベーコン レタス きゅうり コーン缶 玉子	食パン 牛乳 果物

食材の入荷により献立が変更になることがあります

暑い季節がやってきます。水分補給をしっかりと心がけましょう。