



今月の平均カロリーー350 kcal
たんぱく質15.9g 脂質15.8g 食塩相当量1.3g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和5年度
7月号
すぎのこ保育園

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 土	牛肉コロッケ 冷やし中華 ちくわとキャベツの炒め物 オレンジ	なめ茸おにぎり	キャベツのおかか煮 刻みきゅうり	前 牛乳 後 チーズ おかし	こもも参観日
3 月	焼き肉(牛) もやしのナムル 中華スープ パイナップル	ごはん	あんかけ豆腐 ほうれん草のおひたし	前 牛乳 後 コーンフレーク	
4 火	エビのオーロラソース コロコロサラダ トマトと卵のスープ キウイフルーツ	ごはん	さつまいもの煮物 人参甘煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 クレープ	さくら参観日
5 水	カルボナーラ ほうれん草のソテー 白菜とベーコンのスープ グレープフルーツ	ごまロール	とろとろ白菜 刻みほうれん草	前 牛乳 後 牛乳 ★じゃがりこ	
6 木	さばしょうゆ焼き ズッキーニ炒め きのこ汁 パナナ	ごはん	豆腐和風煮 とろとろ玉ねぎ	前 牛乳 後 牛乳 みそ蒸しパン	ちゅうりっぷ参観日
7 金	七タカレー 福神漬 グリーンサラダ 天の川スープ セタゼリー	カレーライス	肉じゃが風 刻みブロッコリー	前 ヤクルト 後 牛乳 ★マシュマロビスケット	
8 土	ちくわのかき揚げ 冷やしうどん きゅうりと木耳の酢の物 オレンジ	えびおにぎり	くたくたうどん しらすスープ煮	前 牛乳 後 チーズ おかし	
10 月	ヒレカツ ベーコンの三色炒め ふのりの味噌汁 パイナップル	ごはん	豚肉やわらか煮 とろとろインゲン	前 牛乳 後 フルーチェ	ブレーパーク 完全給食
11 火	焼き魚(ほっけ) ひじきの炒め物 豚キャベ汁 グレープフルーツ	ごはん	白身魚の煮物 ひじき煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 ビザトースト	
12 水	鶏肉のケチャップ煮 パンプキンサラダ レタスとベーコンのスープ オレンジ	おにぎり	鶏肉のやわらか煮 かぼちゃ甘煮	前 牛乳 後 アイスクリーム	おにぎり作り 完全給食
13 木	ホキチーズフライ コブサラダ たっぷりコーンスープ キウイフルーツ	ごはん	白身魚の洋風煮 刻みトマト	前 牛乳 後 牛乳 オレンジホットケーキ	
14 金	和風カレー 福神漬 オクラのおひたし ワカメえのきスープ パナナ	カレーライス	根菜の煮物 とろとろわかめ	前 ヤクルト 後 ゼリー	
15 土	ギョーザ 鶏白湯ラーメン きゅうりの中華漬 桃	ツナ昆布おにぎり	鶏肉のやわらか煮 刻みきゅうり	前 牛乳 後 チーズ おかし	
17 月	海の日				
18 火	帆立フライ 切干大根煮 ワカメ汁 メロン	ごはん	豆腐のだし煮 人参甘煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 ★オートミールビスケット	
19 水	★トマトの冷製クリームパスタ シーフードサラダ カニ玉スープ スイカ	コーンパン	豆腐の中華あん トマトとツナのだし煮	前 牛乳 後 牛乳 せんべい	
20 木	ミートボール ポテト ウインナー ムース ほうれん草のピーナツ和え はんぺんすまし汁	★そばめし	ミートポテト ほうれん草だし煮	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし	誕生会 完全給食
21 金	ハヤシライス 白菜のコールスローサラダ 福神漬 玉子スープ パナナ	ハヤシライス	シチュー とろとろ白菜	前 ヤクルト 後 ココアババロア	
22 土	焼うどん 大根ツナマヨ和え なすの味噌汁 オレンジ	鮭おにぎり	くたくたうどん 大根とツナの和風和え	前 牛乳 後 チーズ おかし	
24 月	厚揚げの肉詰め煮 コーンポテサラ なめこ汁 スイカ	ごはん	麻婆豆腐風 じゃがいもマッシュ	前 牛乳 後 牛乳 ★チュロス	
25 火	白身魚の香草揚げ れんこん金平 もずくスープ メロン	ごはん	白身魚の和風煮 根菜の煮物	前 のむヨーグルト 後 牛乳 さつま芋おやき	
26 水	ミートスパゲッティ 豆腐サラダ 野菜スープ パイナップル	食パン	くたくたパスタ 野菜スープ煮	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト	
27 木	豆腐ハンバーグ ささぎの炒め物 豚肉となすの味噌汁 パナナ	ごはん	豆腐そぼろあん 人参甘煮	前 牛乳 後 麦茶 とうもろこし	
28 金	チーズカレー 福神漬 チョレギサラダ モロヘイヤスープ オレンジ	カレーライス	洋風肉じゃが とろとろ玉ねぎ	前 ヤクルト 後 アイスクリーム	
29 土	お弁当交流デー	チャーハン	大根の煮物 刻みきゅうり	前 牛乳 後 チーズ おかし	お弁当交流デー 七タ夕涼み
31 月	ハムカツ キャベツと蒸し鶏のサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ	ごはん	キャベツだし煮 ミルクシチュー	前 牛乳 後 牛乳 ★チーズスティックパイ	

【7月のご当地メニュー】 兵庫県・・・そばめし 群馬県・・・みそ蒸しパン