2022年　7月

献　立　表

このみ坂保育園

日	曜	にじ・そよかぜ 朝おやつ	種	献立	給食カロリー	３時のおやつ		おやつカロリー
1	金	おせんべい ビスケット	煮	ごはん　牛肉とごぼうの炒め煮　きゅうりのごま酢あえ　みそ汁	385	牛乳	スキム蒸しパン	229
2	土	おせんべい ビスケット	麺	焼きビーフン　ピクルス　みそ汁	368	牛乳	バターサブレ	248
4	月	バナナ	焼	ごはん　鶏肉のみそだれ焼き　炒り豆腐　みそ汁	392	牛乳	プリン	233
5	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん　魚のガーリック焼き　青菜とコーンの和え物　みそ汁	390	牛乳	人参丸ぼうろ	123
6	水	おせんべい ビスケット	炒	ごはん　豚肉と野菜の華風炒め　おくら納豆　みそ汁	398	牛乳	ホットケーキ	234
7	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん　魚のコーンマヨ焼き　スタミナサラダ　七夕そうめん汁	385	牛乳	ぶどうゼリー	211
8	金	バナナ	煮	ごはん　煮込みミートボール　ブロッコリーサラダ　スープ	418	牛乳	黒糖蒸しパン	247
9	土	おせんべい ビスケット	丼	そぼろ納豆丼　塩こぶ和え　みそ汁	381	牛乳	ココアクッキー	228
11	月	バナナ	炒	ごはん　厚揚げみそ炒め　もやしゴマネーズ　みそ汁	403	牛乳	もちもちポテト	233
12	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん　サバの塩焼き　マカロニサラダ　みそ汁	385	牛乳	お麩ラスク	202
13	水	魚肉ソーセージ	揚	ごはん　チキンカツ　かぼちゃのカレー煮　スープ	400	牛乳	マドレーヌ	235
14	木	おせんべい ビスケット	焼	ごはん　鮭の照り焼き　ナムル　みそ汁	377	牛乳	小松菜おにぎり	222
15	金	おせんべい ビスケット	丼	ビビンバ丼　ばんさんす　スープ	388	牛乳	バナナカップケーキ	231
16	土	おせんべい ビスケット	麺	ミートスパゲティ　ブロッコリーツナマヨ　スープ	374	牛乳	フライドポテト	192
18	月	-	海の日			-	-	-
19	火	おせんべい ビスケット	焼	ごはん　豚肉の生姜焼き　くきわかめの炒り煮　みそ汁	393	牛乳	かぼちゃスコーン	235
20	水	おせんべい ビスケット	汁	ハヤシライス　コーンフレークサラダ　きのこスープ	410	牛乳	ココアマフィン	250
21	木	魚肉ソーセージ	揚	ごはん　魚のクラッカー揚げ　ひじきサラダ　みそ汁	408	牛乳	人参ジャムサンド	233
22	金	おせんべい ビスケット		ごはん　焼きそば　トマトのピクルス　フライドポテト　スープ	411	牛乳	かき氷	135
23	土	おせんべい ビスケット	麺	クリームスパゲティ　スープ　フルーツヨーグルト	384	牛乳	フレンチトースト	234
25	月	バナナ		ごはん　豆腐ハンバーグ　和風サラダ　スープ	418	牛乳	きなこラスク	200
26	火	おせんべい ビスケット	煮	ごはん　煮魚　ひじきのさっぱり和え　みそ汁	385	牛乳	お好み焼	250
27	水	魚肉ソーセージ	焼	ごはん　スペイン風オムレツ　ナスのみそ炒め　スープ	402	牛乳	水ようかん	155
28	木	おせんべい ビスケット	汁	カレーライス　甘酢和え　たまごスープ	414	牛乳	※※バームクーヘン	240
29	金	バナナ	揚	ごはん　からあげ　かぼちゃサラダ　みそ汁	416	牛乳	クッキー	222
30	土	おせんべい ビスケット	丼	親子丼　きゅうりとちくわのごま和え　みそ汁	380	牛乳	りんごゼリー	183

は、誕生日会メニューです。

※　献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。

※※　7/28は防災おやつを食べます。