

虹の丘保育園(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、白い風船
昼食						2 調整豆乳、プレーンビスケット
午後						ごはん、みそ汁(切干しいんご・かぼちゃ)、オレンジ、さんま大豆団子、もやしと青菜の塩ごま和え
午前	4 牛乳、塩せんべい	5 調整豆乳、カステラ	6 牛乳、塩せんべい	7 牛乳、ウエハース	8 牛乳、白い風船	9 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、野菜そぼろ丼(納豆)・具、みそ汁(なす・えのき)、きゅうりと長芋のさっぱり漬け、バナナ	ごはん、みそ汁(もやし・わかめ)、さわらとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、キウイフルーツ	ごはん、豆乳コーン鍋(キャベツ)、ししゃものごま衣焼き、ゆでいんげん、さつま芋の煮物(昆布)	トマトおこわ(鶏ひき肉)、キラキラスープ、白身魚のフリット(カレー味)、野菜サラダ、星型人参の甘煮	ごはん、みそ汁(豆腐・あげ)、ピーマンの細切り炒め、きゅうりのごま和え、オレンジ	ごはん、カレー・手作り、もも缶
午後	スキム牛乳、野菜もち(にんじん)	スキム牛乳、ゆで卵	スキム牛乳、おやつ・油揚げと野菜の混ぜご飯	スキム牛乳、豆乳フルーツかんてん(もも・パイナップル)、せんべい	スキム牛乳、おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	スキム牛乳、米粉蒸しパン・黒糖
午前	11 牛乳、塩せんべい	12 調整豆乳、カステラ	13 牛乳、塩せんべい	14 牛乳、ウエハース	15 牛乳、白い風船	16 調整豆乳、塩せんべい、プレーンビスケット
昼食	ごはん、サラダ寿司(ごま)・具、豆腐すまし汁(ごまつな)、かぼちゃの甘煮、フルーツカクテル(キウイ)	ごはん、みそ汁(だいこん・あげ)、かじきのケチャップあえ、焼きトマト、りんご	ごはん、すまし汁(じゃが芋・わかめ)、豆腐と揚げなすのそぼろ煮、ゆでいんげん、にんじんとみかんのサラダ	ごはん、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、焼きさわらのもやしあんかけ、さつま芋ときゅうりの酢の物	ごはん、とうがんのスープ(豆腐・わかめ)、鶏ささみのにんじんドレッシング、バイクドジャガ(あおのり)、オレンジ	肉みそうどん、もも缶
午後	スキム牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	スキム牛乳、ビーファン(カレー・豚)	スキム牛乳、豆腐チヂミ(小松菜・ごま)	スキム牛乳、豆乳ももゼリー、おやつ小魚(ごま)	スキム牛乳、おたのしみカップケーキ	スキム牛乳、おにぎり(つぶあん)
午前	18 海の日	19 調整豆乳、カステラ	20 牛乳、塩せんべい	21 牛乳、ウエハース	22 牛乳、白い風船	23 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食		ごはん、豆乳汁、白身魚の包み焼き、シンプルサラダ、バナナ	ごはん、みそ汁(もやし・かぼちゃ)、厚揚げの炒め物、キャベツのパンサラダ(わかめ)	ごはん、豚汁、さばの利休焼き(ごま)、おくらの梅和え、みかん缶	ごはん、はるさめスープ(チンゲン菜・ごま)、鶏むね肉のふっくら焼き、野菜のトマト煮、りんご	ごはん、ポトフ、キウイフルーツ
午後		スキム牛乳、お好み焼き風卵焼き	スキム牛乳、米粉肉まん	スキム牛乳、キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	スキム牛乳、ゆで卵のミートソースかけ	スキム牛乳、おにぎり(ビーンズ)
午前	25 牛乳、塩せんべい	26 調整豆乳、カステラ	27 牛乳、塩せんべい	28 牛乳、ウエハース	29 牛乳、白い風船	30 調整豆乳、プレーンビスケット
昼食	ごはん、ドライカレー(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	ごはん、とうがん汁(豆腐)、揚げ魚とじゃが芋の煮物、おくらとキャベツの和え物	ごはん、みそ汁(かぼちゃ・えのき)、がんもどき(えだまめ)、いんげんのごまあえ(ツナ)、トマト	ごはん、豆腐スープ(わかめ)、豚肉とキャベツのみそ炒め、きゅうりのゆかりあえ、バナナ	ごはん、五目みそ汁(なす)、たらこの磯辺焼き、じゃが芋きんぴら(ごま)	ごはん、てりやき野菜炒め、りんご
午後	スキム牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト	スキム牛乳、厚焼き卵	スキム牛乳、にんじんおやき	スキム牛乳、おやつ小魚(ごま)、トマトゼリー	スキム牛乳、卵サンド	スキム牛乳、おやつ・おさかなごはん