

7月の献立表

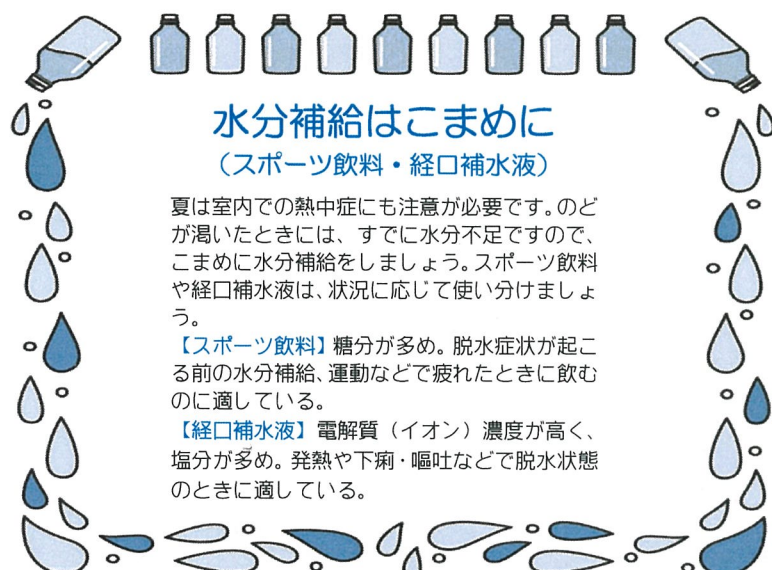
令和5年度 蛸ノ浦保育園

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
						1日
9時						
昼食						焼きそば スープ
15時						
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	クリームシチュー ゆで卵 レタス フルーツ	みそ汁 つくね煮 マカロニのカレー炒め フルーツ	みそ汁 魚のタルタルソースかけ せんきゃべツ フルーツ	たけのことかいわれのスーフ 肉じゃが 味付けのり 浅漬け フルーツ	春雨スーフ ハムピカタ 中華サラダ フルーツ	
15時	せんべい 牛乳	フライドポテト 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ビスケット 牛乳	白玉ポンチ	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	オニオンスーフ マーボー豆腐 棒棒鶏 フルーツ	けんちん汁 親子煮 ほうれん草サラダ フルーツ	みそ汁 チキンカツ きゅうりもみ フルーツ	八宝汁 さばみりん焼き スパゲッティサラダ フルーツ	みそ汁 豚肉ときくらげの炒め物 キャベツと竹輪の和え物 フルーツ	パン 牛乳
15時	せんべい 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	ふかし芋 牛乳	ビスケット 牛乳	パウンドケーキ 牛乳	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
9時		フルーツ 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	
昼食	海の日	卵スーフ しょうまい ひじきサラダ フルーツ	なめこ汁 コロッケ もやしナムル フルーツ	むらぐもスーフ 豚しゃぶ カボチャの含め煮 フルーツ	みそ汁 筑前煮 ナポリタン フルーツ	おたのしみ縁日
15時		手作りポテトチップス 牛乳	ワッフル 牛乳	ゼリー	ビスケット 牛乳	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
9時	あられ 牛乳	フルーツ 牛乳	ビスケット 牛乳	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	
昼食	スーフヌードル ウインナーソーテー さつまいもの甘煮 フルーツ	誕生会	わかめスーフ はんぺんのはさみ揚げ コーンサラダ フルーツ	にら玉汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ フルーツ	みそ汁 入り豆腐 かにかまナムル フルーツ	おにぎり スーフ
15時	せんべい 牛乳	ケーキ ジュース	卵サンド 牛乳	カナッペ 牛乳	ヨーグルト	
	31日					
9時	あられ 牛乳					
昼食	ひつまじ サケのバター醤油焼き わかめときゅうりの酢の物 フルーツ					
15時	せんべい 牛乳					

☆お弁当のいない日・・・25日(火曜日) お箸は忘れずに持ってきて下さい。

☆土曜保育に登園する際は、お箸を持ってきて下さい。(さくら組)

☆都合により、献立が変更になる事があります。ご了承下さい。



旬の食材

えだまめ、きゅうり、とうがん、トマト、なす
すいか、あんず、かんぱち、あゆ

※きゅうりやすいかには体を冷やす効果があります。
トマトには、日焼けした肌を回復させる働きも期待できます。

