

令和 4年 7月

# 献立予定表

和光幼稚園

日	曜	主食	副 食		お や つ		行 事
			共	通	10時(未満児)	3時(共通)	
1	金	ごはん	白身魚のカレーピカタ,コンソメスープ,ブロッコリーのパン粉焼き,果物		ミニゼリー	オレンジジュース,クッキー	
2	土	おにぎり	鶏のから揚げ,野菜入り卵焼き,きゅうりちくわ		ビスケット	かき氷	お泊まり保育
4	月	ごはん	青じそ入りつくね,ひじき炒め煮,チンゲン菜のすまし汁,ミニトマト		丸ポーロ	牛乳,乾パン	
5	火	ごはん	大豆入りカレー,かぼちゃサラダ,ゆで卵,果物		かりんとう	牛乳,煮干し	
6	水	ごはん	煮魚,ほうれん草の白和え,じゃが芋とえのきの味噌汁,チーズ		ビスコ	牛乳,七夕ゼリー	
7	木	ごはん	そうめん汁,なすと豚肉のみそ炒め,きゅうりともやしのナムル,果物		粉ふき芋	牛乳,ホットケーキ	
8	金	ごはん	南瓜入りオムレツ,冬瓜のそぼろ煮,豆腐とほうれん草の味噌汁,枝豆		パイ缶	牛乳,スナック麩	
9	土	ロールパン	きつねわかめうどん,アスパラと枝豆のかき揚げ,果物		卵ポーロ	牛乳,プリン	
11	月	ごはん	豆腐とひき肉のカップ焼き,きゅうりと茄子の炒め物,小松菜のすまし汁,チーズ		ふかし芋	牛乳,蒸しパン	
12	火	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き,きゅうりの酢の物,じゃが芋のスープ,ミニトマト		ウエハース	牛乳,昆布	
13	水	親子丼	焼きビーフン,きゅうりの塩昆布和え,果物		せんべい	ヨーグルト,コーンフレーク	
14	木	卵そぼろ丼	うなぎの蒲焼き,チンゲン菜のすまし汁,春雨サラダ,果物		オレンジジュース,クッキー	牛乳,南瓜のマフィン	お誕生会
15	金	ごはん	凍り豆腐の卵とじ,竹輪のゴマ揚げ,茄子の味噌汁,枝豆		もも缶	牛乳,ポールドーナツ	
16	土	コッペパン	スパゲティミートソース,レタスとコーンのサラダ,チーズ,果物		人参スティック	牛乳,かりんとう	
18	月						海の日
19	火	ごはん	鮭のムニエル,野菜炒め,ほうれん草とハムのクリーム煮,果物		ふかし芋	牛乳,ラスク	
20	水	ごはん	マーボー豆腐,オクラと大根のサラダ,ゆで卵,果物		枝豆	牛乳,あんパン	
21	木	ごはん	干し大根入りすり身揚げ,昆布と大豆の煮物,もやしとコーンのスープ,果物		チーズ	牛乳,さつまいもマーマレード焼き	
22	金	ごはん	モグモグバーグ,れんこんのきんぴら,野菜スープ,ミニトマト		みかん缶	金時豆の甘煮	
23	土	ロールパン	スパニッシュオムレツ,ほうれん草とコーンのバター炒め,コンソメスープ,果物		きゅうり浅漬	牛乳,ウエハース	
25	月	ごはん	肉じゃが,大豆とグリーンアスパラのサラダ,大根とえのきの味噌汁,果物		野菜スティック	ヨーグルト,クラッカー	
26	火	ごはん	ししゃも,南瓜のそぼろ煮,豆腐とほうれん草の味噌汁,チーズ		パイ缶	牛乳,あべかわマカロニ	
27	水	ごはん	夏野菜キッシュ,スパゲティサラダ,えのきともやしのスープ,果物		人参スティック	牛乳,うずまさあんこパイ	
28	木	ごはん	ピーマンの肉詰め,野菜炒め,わかめとコーンのスープ,枝豆		もも缶	牛乳,芋もち	
29	金	ごはん	サバのおろし煮,ひじきのサラダ,しいたけのスープ,ミニトマト		粉ふき芋	すいか	
30	土	コッペパン	かぼちゃのシチュー,野菜ソテー,チーズ,果物		丸ポーロ	牛乳,プリン	