

# 7月 献立表 幼児食

2023年 7月

和光幼稚園

日付	献立名		日付	献立名	
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)
1 土	わかめおにぎり 鶏肉の唐揚げ 竹輪きゅうり 枝豆	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎バナナ	18 火	ごはん さばの味噌煮 小松菜コールスローサラダ すまし汁 プチトマト	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎カルシウムウエハース
3 月	ごはん 魚のムニエル ごぼうサラダ すまし汁 バナナ	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎カルシウムウエハース	19 水	ごはん 豆腐の野菜あんかけ マカロニサラダ わかめの味噌汁 バナナ	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎さつまいももち
4 火	ごはん れんこん入りつくね グリーンアスパラとコーンのソテー お麩とわかめの味噌汁 プチトマト	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎あべかわマカロニ	20 木	ごはん 中華丼 もやしとニラ玉の炒め煮 バナナ	○きゅうりスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎蒸しパン
5 水	ごはん ポテトベーコンオムレツ キャベツとしめじのソテー コンソメスープ チーズ	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎お麩きな粉	21 金	ごはん ピーマンの肉詰め ブロッコリーのごま和え わかめの味噌汁 プチトマト	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎白玉だんご
6 木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き ひじきの白和え 野菜スープ バナナ	○きゅうりスティック ◎オレンジジュース ◎クッキー	22 土	ロールパン チキンと豆のクリーム煮 春雨の和え物 バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい
7 金	そぼろ丼 豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し 七夕そうめん汁 すいか	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎七夕ゼリー	24 月	ごはん 魚の煮付け ひじきの白和え スープ プチトマト	○ふかし芋 ◎ヨーグルト ◎コーンフレーク
8 土	ロールパン お豆のシチュー なすのソテー バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい	25 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜コールスローサラダ 白菜とにんじんの味噌汁 枝豆	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎カルシウムウエハース
10 月	ごはん 鶏肉となすの味噌炒め 春雨サラダ すまし汁 プチトマト	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎煮干し ◎カルシウムウエハース	26 水	ごはん 親子丼 焼きビーフン バナナ	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎プリン
11 火	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ ほうれん草とキャベツのお浸し スープ 枝豆	○にんじんスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ミックスごまめ	27 木	ごはん チリコンカン マカロニサラダ 野菜スープ チーズ	○きゅうりスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎りんご
12 水	ごはん 肉豆腐 レタスサラダ 野菜スープ バナナ	○みかん缶詰 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎昆布 ◎カルシウムウエハース	28 金	ごはん うなぎの蒲焼き スパゲッティサラダ すまし汁 バナナ	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎とうもろこし
13 木	ごはん こまつなの卵焼き わかめサラダ スープ 枝豆	○きゅうりスティック ◎牛乳 (昼おやつ) ◎ビスケット	29 土	コッペパン スパゲティーナポリタン コンソメスープ バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい
14 金	ごはん 魚の香味焼き きゅうりの塩昆布和え ミネストローネ チーズ	○粉ふきいも ◎牛乳 (昼おやつ) ◎かりんとう	31 月	ごはん あじフライ キャベツのサラダ わかめの味噌汁 プチトマト	○ふかし芋 ◎牛乳 (昼おやつ) ◎かぼちゃドーナツ
15 土	コッペパン あんかけ焼きそば レタスサラダ バナナ	○ビスコ ◎牛乳 (昼おやつ) ◎せんべい			