



# 7月の献立表



社会福祉法人 伸和福祉会 希望が丘保育園

|    | 曜 | 主食名                                      | 献立名                                  | Kcal | おやつ(未満児) |
|----|---|--|--------------------------------------|------|----------|
| 1  | 火 | 和風きのこスパゲッティ                              | パインサラダ 青菜とコーンのスープ                    | 380  | トースト     |
| 2  | 水 | ごはん(スタミナ納豆)                              | 鶏の唐揚げ(磯辺風) 田舎汁 果物                    | 482  | 菓子       |
| 3  | 木 | ツナサンド                                    | 中華風コーンサラダ かに玉スープ チーズ                 | 359  | 果物       |
| 4  | 金 | ひまわり組試食会 ごはん 鯖の香味ソース 温野菜 みそ汁 レアチーズ風フルーチェ |                                      | 497  | チーズ      |
| 5  | 土 | 申し込み保育                                   |                                      |      | 菓子       |
| 7  | 月 | 冷やしそうめん                                  | 星のコロッケ 果物                            | 511  | 菓子       |
| 8  | 火 | ばら組試食会 ビビンバ 健康豆 ワンタンスープ カラフルゼリー          |                                      | 407  | チーズ      |
| 9  | 水 | ごはん(ごま)                                  | タンドリーフィッシュ ブロッコリー トマト 沢煮椀            | 352  | 果物       |
| 10 | 木 | 食パン(ブルーベリー)                              | ジャーマンポテト 中華スープ チーズ                   | 407  | 菓子       |
| 11 | 金 | もろこしごはん                                  | ポークフランク きゅうり漬け 豚汁                    | 411  | 果物       |
| 12 | 土 | 申し込み保育                                   |                                      |      | 菓子       |
| 14 | 月 | ごはん(ゆかり)                                 | 肉じゃが みそ汁 果物                          | 401  | チーズ      |
| 15 | 火 | 冷やし中華                                    | かぼちゃのごまからめ 果物                        | 396  | トースト     |
| 16 | 水 | ごはん                                      | 麩の揚げ煮 もやしの中華和え みそ汁                   | 421  | 果物       |
| 17 | 木 | チーズバーガー                                  | かに風味サラダ 野菜スープ 果物                     | 469  | 菓子       |
| 18 | 金 | 夏野菜カレー                                   | きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁                     | 497  | 果物       |
| 19 | 土 | 申し込み保育                                   |                                      |      | 菓子       |
| 21 | 月 | 海の日                                      |                                      |      |          |
| 22 | 火 | 焼きそば                                     | ごまネーズ和え かに豆腐スープ                      | 463  | トースト     |
| 23 | 水 | タコライス                                    | ヨーグルトサラダ キャベツスープ                     | 527  | 菓子       |
| 24 | 木 | 食パン(いちごジャム)                              | 白身魚のフライ(トマトソース) ブロッコリー わかめと卵のスープ チーズ | 401  | 果物       |
| 25 | 金 | お誕生会スペシャルメニュー                            |                                      |      | チーズ      |
| 26 | 土 | 申し込み保育                                   |                                      |      | 菓子       |
| 28 | 月 | ごはん(ふりかけ)                                | ゴーヤチャンプルー みそ汁 果物                     | 465  | 菓子       |
| 29 | 火 | ガーリックチーストースト                             | グリーンサラダ マンハッタンクラムチャウダー               | 357  | 果物       |
| 30 | 水 | 麻婆生揚げ丼                                   | チンゲン菜のかきたま汁 ヨーグルト                    | 469  | 果物       |
| 31 | 木 | わかめごはん                                   | はんぺんのチーズサンドフライ 豆乳みそ汁 果物              | 431  | 菓子       |
| 22 | 回 | ←給食回数と1か月のカロリーの平均値です→                    |                                      | 417  |          |

7月の目標・・・ 命の大切さ ～花や野菜を育てよう～