

こばと保育園

2021年7月献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	★材料の都合上献立が変更になる場合があります。 ★今月のお楽しみ給食は7日(水)です。			1 おせんべい 豆乳	2 南瓜ポーロ 豆乳	3 おせんべい 豆乳	
昼食	★今月の平均栄養価 エネルギー 553kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.3g			米麺のほうとううどん 肉じゃが バナナ	御飯 豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の照り焼き 五目きんぴら きゃべつのゆかり和え りんご	中華丼 青梗菜の中華スープ さつま芋のサラダ バナナ	
午後				しらすわかめおにぎり 豆乳	米粉の黒ごまマフィン 豆乳	りんごゼリー おせんべい 豆乳	
午前	5 南瓜ポーロ 豆乳	6 おせんべい 豆乳	7 南瓜ポーロ 豆乳	8 おせんべい 豆乳	9 南瓜ポーロ 豆乳	10 おせんべい 豆乳	
昼食	御飯 さつまい 鮭のきのこあんかけ オクラの梅おかつ和え 高野豆腐の煮物 グレプフルーツ	米粉パン 豆乳スープ 鶏肉の香味焼き お芋のサラダ ぶどう(テラウェア)	七夕ちらしずし キラキラスープ カジキの竜田揚げ ピーマンのツナ和え オレンジ	グルテンフリー麺の ミートソーススパゲッティ 切干大根のスープ 冷しゃぶサラダ バナナ	御飯 大根と厚揚げの味噌汁 ひじき入りハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー りんご	生姜焼き丼 わかめとコーンのスープ 大根とツナのサラダ メロン	
午後	じゃこの米粉パントースト 豆乳	おかつおにぎり 豆乳	スイカボンチ 豆乳	豆腐と米粉のドーナツ 豆乳	芋ようかん 豆乳	そぼろおにぎり 豆乳	
午前	12 南瓜ポーロ 豆乳	13 おせんべい 豆乳	14 南瓜ポーロ 豆乳	15 おせんべい 豆乳	16 南瓜ポーロ 豆乳	17 おせんべい 豆乳	
昼食	御飯 かまぼこと三葉の澄まし汁 鶏肉のネギみそ焼き ほうれん草とえのきのおひたし さつま芋煮 グレプフルーツ	照り焼きチキンの米粉パントースト 豆腐のスープ パンパンジー メロン	御飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鰹の南蛮漬け ブロッコリーのおかつ和え オレンジ	米麺のわかめラーメン ウインナーの揚げ餃子(米粉) バナナ	御飯 ちゃんこ汁 菊花しゅうまい(米粉) トマトとわかめの酢の物 りんご	チンジャオロース丼 鶏肉の具沢山スープ 中華きゅうり バナナ	
午後	かぼちゃの米粉ケーキ 豆乳	鶏肉と昆布のごはん 豆乳	黒糖の米粉蒸しパン 豆乳	ゆでとうもろこし 豆乳	味噌焼きおにぎり 豆乳	鮭おにぎり 豆乳	
午前	19 南瓜ポーロ 豆乳	20 おせんべい 豆乳	21 南瓜ポーロ 豆乳	22	23	24 おせんべい 豆乳	
昼食	御飯 さつまい 鮭のきのこあんかけ オクラの梅おかつ和え 高野豆腐の煮物 グレプフルーツ	米粉パン 豆乳スープ 鶏肉の香味焼き お芋のサラダ ぶどう(テラウェア)	御飯 キャベツと生揚げの味噌汁 カジキのネギソース いんげんとささみの胡麻和え オレンジ	海の日		スポーツの日	
午後	じゃこの米粉パントースト 豆乳	おかつおにぎり 豆乳	米粉のホットケーキ 豆乳			そぼろおにぎり 豆乳	
午前	26 南瓜ポーロ 豆乳	27 おせんべい 豆乳	28 南瓜ポーロ 豆乳	29 おせんべい 豆乳	30 南瓜ポーロ 豆乳	31 おせんべい 豆乳	
昼食	御飯 かまぼこと三葉の澄まし汁 鶏肉のネギみそ焼き ほうれん草とえのきのおひたし さつま芋煮 グレプフルーツ	照り焼きチキンの米粉パントースト 豆腐のスープ パンパンジー メロン	御飯 小松菜と油揚げの味噌汁 鰹の南蛮漬け ブロッコリーのおかつ和え オレンジ	米麺のわかめラーメン ウインナーの揚げ餃子(米粉) バナナ	御飯 ちゃんこ汁 菊花しゅうまい(米粉) トマトとわかめの酢の物 りんご	チンジャオロース丼 鶏肉の具沢山スープ 中華きゅうり バナナ	
午後	かぼちゃの米粉ケーキ 豆乳	鶏肉と昆布のごはん 豆乳	黒糖の米粉蒸しパン 豆乳	ゆでとうもろこし 豆乳	味噌焼きおにぎり 豆乳	鮭おにぎり 豆乳	