

令和5年 7月分 3歳以上児献立

玉成幼稚園（にじのへや）

1日(土) ごはん/とりにくのあまずいため/わふうごまさらだ/みそしる/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	17日(月) わかめごはん/かじきのあげに/しおみみやさい/もろへいやとちーずのおやき/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
3日(月) わかめごはん/かじきのあげに/しおみみやさい/もろへいやとちーずのおやき/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	18日(火) ごはん/とりにくのねぎみそやき/ねばねばあえ/かぼちゃのあまに/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
4日(火) ごはん/とりにくのねぎみそやき/ねばねばあえ/かぼちゃのあまに/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	19日(水) かれーらいす/とうもろこし/やさいすーぶ(やさいため)/くだもの [おやつ] みろくこあかんてん/せんべい
5日(水) かれーらいす/とうもろこし/やさいすーぶ(やさいため)/くだもの [おやつ] あまのがわぜりー/せんべい/ぎゅうにゅう	20日(木) えだまめごはん/いわしのかばやき/なつやさいのさっぱりあえ/みそしる(なすのみそいため)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
6日(木) えだまめごはん/いわしのかばやき/なつやさいのさっぱりあえ/なすのみそいため/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	21日(金) じゃむさんど/ちきんそてー/ぼてとさらだ/おにおんすーぶ(まかるにのけちやっぶあえ)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
7日(金) じゃむさんど/ちきんそてー/ぼてとさらだ/まかるにのけちやっぶあえ/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	22日(土) ごはん/なすとぶたにくのみそいため/おかかあえ/すましじる/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
8日(土) ごはん/なすとぶたにくのみそいため/おかかあえ/すましじる/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	24日(月) ごはん/さけのしょうがやき/きりぼしだいこんさらだ/みそしる(のりしおかぼちゃ)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
10日(月) ごはん/さけのしょうがやき/きりぼしだいこんさらだ/のりしおかぼちゃ/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	25日(火) ごはん/とりにくととうがんにもの/ひじきのごまあえ/みそしる(ずっきーにのペペんちーのふう)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
11日(火) ごはん/とりにくととうがんにもの/ひじきのごまあえ/ずっきーにのペペろんちーのふう/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	26日(水) ひやしそうめん/かぼちゃてんぶら/かれないのすーぶ(ちんげんさいのあえもの)/くだもの [おやつ] なつとうちゃーはん/ぎゅうにゅう
12日(水) ひやしそうめん/かぼちゃてんぶら/かれないのすーぶ(ちんげんさいのあえもの)/くだもの [おやつ] なつとうちゃーはん/ぎゅうにゅう	27日(木) なつやさいまーぼーどん/はるさめさらだ/おくらすーぶ(おくらのあえもの)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
13日(木) なつやさいまーぼーどん/はるさめさらだ/おくらのあえもの/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	28日(金) しょくぱん/ぼーくちやっぶ/こーるすろーさらだ/やさいぼたーじゅ(まっしゅぼてと)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
14日(金) しょくぱん/ぼーくちやっぶ/こーるすろーさらだ/ふらいどぼてと/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	29日(土) ごはん/とりにくのあまずいため/わふうごまさらだ/みそしる/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
15日(土) ごはん/とりにくのあまずいため/わふうごまさらだ/みそしる/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう	31日(月) ごはん/にくじゃが/たたききゅうり/みそしる(とうもろこし)/くだもの [おやつ] ★/ぎゅうにゅう
エネルギー:563 kcal たんぱく質:21.5 g 脂 質:16.9 g 食塩相当量:1.7 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、メロン、すいか、柑橘類から提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

◎★印は市販のおやつを提供します。

【原材料】

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖

ごませんべい・・・・・・・・黒ごま 白ごま しょう油 甘しょでん粉 砂糖 醸造調味料

塩せんべい・・・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩