

令和6年 7月分 3歳以上児献立表

玉成幼稚園(にじのへや)

1日(月) ごはん/はんぱーぐ/わふうこーるすろーさらだ/かぼ ちやのあまに/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	18日(木) ごはん/いわしのうめてりやき/むしどりのさらだ/たく あん/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
2日(火) ごはん/ぶたにくのねぎしおいため/ころころさらだ/あ おなのちぢみ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	19日(金) しょくぱん/ぽーくびーんず/ろーすとぼてと/ういん なーとやさいのいたためもの/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
3日(水) なつやさいかれー/ゆでとうもろこし/れたすいため/く だもの [PM]かるびすかんでん/くらっかー	20日(土) とりそぼろとひじきのちゃーはん/おくらのおかかあえ /ちーず/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
4日(木) ごはん/いわしのうめてりやき/むしどりのさらだ/えだ まめ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	22日(月) ごはん/とりにくのごまからあげ/じゃこさらだ/す ていっくきゅうり/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
5日(金) しょくぱん/ぽーくびーんず/ろーすとぼてと/ういんな ーとやさいのいたためもの/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	23日(火) ゆかりごはん/さけのばたーしょうゆやき/きりほしだ いこんのにつけ/ごましおきやべつ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
6日(土) とりそぼろとひじきのちゃーはん/おくらのおかかあえ/ ちーず/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	24日(水) すたみなやきうどん/とまとときゅうりのまりね/なむる /くだもの [PM]みそやきおにぎり/ぎゅうにゅう
8日(月) ごはん/とりにくのごまからあげ/じゃこさらだ/なすとぶ たにくのみそいため/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	25日(木) ごはん/なまあげのにくみそあんか/なむる/はるさめ いため/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
9日(火) ゆかりごはん/さけのばたーしょうゆやき/きりほしだ いこんのにつけ/ごましおきやべつ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	26日(金) しょくぱん/ばーべきゅーちきん/つなさらだ/かぼちや のちーずやき/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
10日(水) すたみなやきうどん/とまとときゅうりのまりね/なむる /くだもの [PM]みそやきおにぎり/ぎゅうにゅう	27日(土) ごはん/とりにくのさっぱりにいそあえ/さつまいもす ていっく/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
11日(木) ごはん/なまあげのにくみそあんか/なむる/はるさめ いため/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	29日(月) ごはん/はんぱーぐ/わふうこーるすろーさらだ/かぼ ちやのあまに/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
12日(金) しょくぱん/ばーべきゅーちきん/つなさらだ/かぼちや のちーずやき/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	30日(火) わかめごはん/ぶたにくのみそいため/ひじきのちゅ うかあえ/おクラのいそあえ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう
13日(土) ごはん/とりにくのさっぱりにいそあえ/さつまいもす ていっく/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	31日(水) なつやさいきーまかれー/ずっきーにとこーんのお ぶんやき/たつききゅうり/くだもの [PM]フルーツヨーグルト/そふとびすけっと
16日(火) ごはん/ぶたにくのねぎしおいため/ころころさらだ/あ おなのちぢみ/くだもの [PM]★/ぎゅうにゅう	エネルギー:579 kcal たんぱく質 :21.4 g 脂 質:17.8 g 食塩相当量:1.9 g
17日(水) なつやさいかれー/ゆでとうもろこし/れたすいため/く だもの [PM]かるびすかんでん/くらっかー	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、メロン、スイカ、かんきつ類から提供します。

◎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。

◎おやつについて

- ・★印は日替わりで市販のおやつを提供します。
- ・毎週水曜日は保育園の厨房で調理したおやつを提供します。