

# 2024年 7月 いちご 予定献立表

昭和学園  
昭和幼稚園・なかよし保育園  
管理栄養士 江口 真優

月	火	水	木	金	土
1 ☺ ごはん 鶏肉とピーマンの甘酢炒め ドレッシング和え <b>ごま</b> きのこのスープ オレンジ 焼きおにぎり <b>魚</b>	2 自 ごはん 生姜焼き キャベツサラダ みそ汁 <b>魚</b> りんご ・冷奴 クッキー	3 ☺ ごはん 手作りさつま揚げ <b>魚</b> 海藻サラダ <b>魚</b> すまし汁 <b>魚</b> オレンジ ・なすのお浸し キャロットケーキ	4 自 ごはん 夏野菜のキーマカレー カラフルサラダ <b>バナナ</b> ・ささみのソテー 米せんらスク	5 ちらし寿司 鮭の塩焼き <b>魚</b> 和え物 七夕そうめん汁 <b>魚・オクラ</b> りんご みかん寒天	6 ごはん チンジャオロース 厚揚げの煮物 チンゲン菜のスープ オレンジ おかし
8 ☺ ごはん ポークソテー 切り干し大根の煮物 キャベツスープ オレンジ ・きゅうりスライス ミルクプリン <b>乳</b> 、ジュース	9 自 ごはん 魚のみりん焼き <b>魚</b> マヨネーズ和え わかめスープ <b>バナナ</b> ・こふき芋 煮豆	10 ☺ ごはん 鶏肉のごまみそ焼き <b>ごま</b> 和風サラダ すまし汁 <b>魚</b> りんご ・レバー煮 お麩スナック	11 自 誕生会 ごはん サラダスパゲティ ミネストローネ <b>トマト</b> ゼリー ・白身魚のパセリ焼き くだもの <b>バナナ</b>	12 チャレンジ活動終了日 ごはん きのこ入りオムレツ <b>卵・乳・トマト</b> グリーンサラダ みそ汁 <b>魚</b> <b>バナナ</b> ジャムサンド <b>乳</b>	13 ごはん 照り焼きつくね きゅうりの和え物 すまし汁 りんご ・ <b>トマト</b> おかし
15 海の日	16 幼午前保育開始 ごはん 鶏肉のハーベキューソース コロコロサラダ 野菜スープ <b>バナナ</b> ・卵の花 オレンジ蒸しパン	17 ごはん 中華炒め 中華和え <b>ごま</b> ワンタンスープ りんご ・焼き豆腐 豆乳きな粉もち	18 ごはん 揚げ魚の甘酢だれ 南瓜の煮物 すまし汁 すいか ・サラダ ブルーチェ <b>乳</b>	19 ごはん 牛肉ときのこの炒め煮 ビーフンサラダ みそ汁 オレンジ 丸ぼうろ <b>卵</b>	20 ごはん スパイシーチキン レタスサラダ コンソメスープ <b>バナナ</b> ・ポテトソテー おかし
22 ごはん 豚肉と野菜の五目炒め ひじきサラダ みそ汁 りんご ・マカロニきな粉 ぼたぼた焼き	23 終業式 ごはん 唐揚げ コーン入りサラダ すまし汁 <b>バナナ</b> ・蒸し南瓜 ホットケーキ	24 ごはん 魚のもみじ焼き 大根サラダ <b>ごま</b> みそ汁 オレンジ ・納豆 ゼリー	25 年長園内キャンプ ごはん 麻婆豆腐 ナムル <b>ごま</b> 中華風スープ <b>バナナ</b> 枝豆パン <b>乳</b>	26 年長園内キャンプ 五目ぶつかけうどん 冷しゃぶサラダ <b>ごま</b> りんご ・ごはん ・焼き魚 シュガーパイ <b>乳</b>	27 そぼろ丼 <b>ごはん</b> 鶏そぼろ いんげん・コーンソテー お浸し 豚汁 オレンジ おかし
29 ☺フレット チャレンジ活動・自由登園 ごはん のり 焼肉風 ポテト 春雨スープ <b>バナナ</b> パウンドケーキ	30 ごはん 魚のつけ焼き チーズサラダ <b>ごま・乳</b> さつま汁 オレンジ 大豆の甘辛揚げ	31 ちゃんぽん 鶏肉の照り焼き すいか ・ごはん ・3色なます ちんすこう			

●材料の仕入れ状況等により、内容を変更させていただく場合がございます●