



2022年度 7月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	金	クッキー ほうじ茶	ミルクパン 豚肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カレースープ オレンジ	こへい 五平もち ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい カルピス
2	土	ポーロ 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ バナナ	いまがやき 今川焼(クリーム) ぎゅうにゅう 牛乳	
3	日				
4	月	せんべい のむヨーグルト	ごはん チンジャオロース きゅうりのカリカリ漬け/トマト 豆乳汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳	ウエハース ほうじ茶
5	火	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 夏野菜ソテー あさりのスープ パイン	きなこパン 牛乳	せんべい カルピス
6	水	ビスケット 牛乳	麻婆丼 ワンタンスープ バナナ	とうもろこし フルーツポンチ のむヨーグルト	せんべい ほうじ茶
7	木	せんべい ほうじ茶	★七夕そうめん ハンバーグ いんげんのごま和え すいか★	★バニラアイス ほうじ茶★	ビスケット 牛乳
8	金	せんべい アップルジュース	黒糖パン カラフルオムレツ かぼちゃサラダ コーンスープ バナナ	ひじきチャーハン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
9	土	ポーロ 牛乳	焼きそば 豆腐スープ パイン	うめ 梅おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	
10	日				
11	月	せんべい オレンジジュース	ごはん 鯡のごま照り焼き ひじきの煮物 サンラータンスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
12	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の肉みそグラタン カレー風味粉ふきいも はんぺんのすまし汁 バナナ	黒糖蒸しパン 牛乳	せんべい ほうじ茶
13	水	せんべい 牛乳	枝豆ごはん 鰯の竜田揚げ もやしのナムル 大根の味噌汁 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
14	木	せんべい 牛乳	麦ごはん ふくさ玉子焼き なす炒り なめこ汁 キウイフルーツ	ひ 冷やしうどん ほうじ茶	ポーロ のむヨーグルト
15	金	ウエハース ほうじ茶	ミルクパン 豚肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ カレースープ オレンジ	こへい 五平もち ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい カルピス
16	土	ポーロ 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ バナナ	いまがやき 今川焼(クリーム) ぎゅうにゅう 牛乳	
17	日				
18	月		うみ ひ 海の日		
19	火	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭のみそマヨ焼き 夏野菜ソテー あさりのスープ パイン	きなこパン 牛乳	せんべい カルピス
20	水	ビスケット 牛乳	麻婆丼 ワンタンスープ メロン	プリンアラモード風 ほうじ茶	せんべい カルピス
21	木	せんべい 牛乳	ごはん 豚肉のチーズ焼き コロコロサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	ひ 冷やしラーメン ほうじ茶	ビスケット 牛乳
22	金	せんべい ヤクルト	黒糖パン カラフルオムレツ かぼちゃサラダ コーンスープ バナナ	ひじきチャーハン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
23	土	ポーロ 牛乳	焼きそば 豆腐スープ パイン	うめ 梅おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	
24	日				
25	月	せんべい オレンジジュース	ごはん 鯡のごま照り焼き ひじきの煮物 サンラータンスープ オレンジ	スイートポテト 牛乳	クッキー ほうじ茶
26	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の肉みそグラタン カレー風味粉ふきいも はんぺんのすまし汁 バナナ	黒糖蒸しパン のむヨーグルト	せんべい 牛乳
27	水	せんべい ほうじ茶	枝豆ごはん 鰯の竜田揚げ もやしのナムル みそ汁 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳	せんべい ほうじ茶
28	木	せんべい 牛乳	麦ごはん 鰯の香味焼き なす炒り なめこ汁 キウイフルーツ	チーズ入りいももち 牛乳	ポーロ ほうじ茶
29	金	ウエハース ほうじ茶	いちごジャムパン はんぺんのチーズ揚げ わかめサラダ ミネストローネ パイン	まぜごはん 牛乳	せんべい カルピス
30	土	ポーロ 牛乳	シーフードチャーハン キャベツサラダ オレンジ	チーズドッグ 牛乳	
31	日				

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつはせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しております



★七夕の行事食★

七夕は、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。当園では、昼食に七夕そうめんを予定しております。

	1ヶ月平均栄養価	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	516kcal	20.0g	16.5g	1.3g	
3歳以上児	592kcal	24.0g	19.2g	1.6g	