



2023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	土	ポーロ ほうじ茶	ビビンバ ^{どん} 中華スープ ^{ちゅうか} バナナ	いまがやき 今川焼(クリーム) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	
2	日				
3	月	クラッカー のむヨーグルト	ごはん 彩り ^{いろど} 酢鶏 ^{すどり} /ブロッコリー オクラのみそ汁 ^{しる} グレープフルーツ	スイートポテト アップルジュース	ウエハース ほうじ茶
4	火	せんべい オレンジジュース	ごはん 鱈 ^{たか} のごま照り焼き ひじきの煮物 ^{にもの} サンラータンスープ オレンジ	トマトマカロニ 牛乳	せんべい カルピス
5	水	ビスケット 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ^{まぼどうふ} ワンタンスープ バナナ	とうもろこし せんべい ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
6	木	せんべい 牛乳	えだまめ 枝豆ごはん 牛肉 ^{ぎゅうにく} のオイスター炒め ^{いた} もやしのナムル わかめのみそ汁 ^{しる} オレンジ	お好み焼き 牛乳	ビスケット 牛乳
7	金	せんべい 牛乳	★ゆかりごはん 星 ^{ほし} のミートコロッケ きゅうりのカリカリ漬 ^{つけ} /トマト 天 ^{あま} の川 ^{がわ} そうめん すいか★	★バニラアイス ほうじ茶★	せんべい ほうじ茶
8	土	ポーロ 牛乳	焼きそば さつまいものレモン煮 ^に パイン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	うめ 梅おにぎり ほうじ茶	
9	日				
10	月	せんべい ヤクルト	ごはん 鮭 ^{しやけ} のみそマヨ焼き ^や 夏野菜ソテー ^{なつやさい} あさりのスープ パイン	きなこトースト 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	クッキー ほうじ茶
11	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐 ^{とうふ} の肉みそグラタン/ブロッコリー たまごとわかめのスープ バナナ	こくとう 黒糖蒸しパン のむヨーグルト	せんべい ほうじ茶
12	水	せんべい ほうじ茶	ナポリタン コロコロサラダ オレンジ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ひじきチャーハン ほうじ茶 ^{ちや}	せんべい 牛乳
13	木	せんべい 牛乳	むぎごはん ぶり ^{ぶり} の香味焼き ^{かうみや} なす炒り/トマト なめこ汁 ^{じる} キウイフルーツ	チーズ入りいもち 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ポーロ ほうじ茶
14	金	ウエハース ほうじ茶	いちごジャムパン ス克蘭ブルエッグ わかめサラダ かぼちゃチーズ オレンジ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	たこ 炊き込みごはん ほうじ茶 ^{ちや}	クラッカー カルピス
15	土	ポーロ 牛乳	ビビンバ ^{どん} 中華スープ ^{ちゅうか} バナナ	いまがやき 今川焼(クリーム) 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	
16	日				
17	月		うみ ひ 海の日		
18	火	せんべい オレンジジュース	ごはん 鱈 ^{たか} のごま照り焼き ひじきの煮物 ^{にもの} サンラータンスープ オレンジ	トマトマカロニ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	せんべい ほうじ茶
19	水	ビスケット ほうじ茶	ごはん 麻婆豆腐 ^{まぼどうふ} ワンタンスープ バナナ	ミニメロンパン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	せんべい のむヨーグルト
20	木	せんべい 牛乳	えだまめ 枝豆ごはん 鰯 ^{いわし} のピカタ ^{かた} もやしのナムル わかめのみそ汁 ^{しる} メロン	お好み焼き 牛乳	ビスケット ほうじ茶
21	金	クッキー ほうじ茶	しやく 食パン ミートローフ ブロッコリーサラダ さつま芋 ^{いも} の豆乳スープ ^{とうにゅう} オレンジ	ごへい 五平もち 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	せんべい ほうじ茶
22	土	ポーロ 牛乳	焼きそば さつまいものレモン煮 ^に パイン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	うめ 梅おにぎり ほうじ茶	
23	日				
24	月	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭 ^{しやけ} のみそマヨ焼き ^や 夏野菜ソテー ^{なつやさい} あさりのスープ パイン	きなこトースト 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	クッキー ほうじ茶
25	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐 ^{とうふ} の肉みそグラタン/ブロッコリー たまごとわかめのスープ バナナ	フルーツヨーグルト ウエハース ほうじ茶	せんべい 牛乳
26	水	せんべい ほうじ茶	ナポリタン コロコロサラダ オレンジ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ひじきチャーハン ほうじ茶 ^{ちや}	せんべい のむヨーグルト
27	木	せんべい 牛乳	むぎごはん ぶり ^{ぶり} の香味焼き ^{かうみや} なす炒り/トマト なめこ汁 ^{じる} キウイフルーツ	チーズ入り芋もち 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	ポーロ ほうじ茶
28	金	ウエハース ほうじ茶	いちごジャムパン ス克蘭ブルエッグ わかめサラダ かぼちゃチーズ オレンジ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	たこ 炊き込みごはん ほうじ茶 ^{ちや}	クラッカー カルピス
29	土	ポーロ 牛乳	シーフードチャーハン キャベツスープ パイン	バニラクレープ せんべい 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	
30	日				
31	月	クラッカー ほうじ茶	ごはん 彩り ^{いろど} 酢鶏 ^{すどり} /ブロッコリー オクラのみそ汁 ^{しる} グレープフルーツ	スイートポテト アップルジュース	ビスケット ほうじ茶

※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。 ※おやつのおせんべい、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★ 7/7(金)

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。
園では、昼食に天の川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	506kcal	20.2g	15.6g	1.3g
3歳以上児	593kcal	24.3g	18.6g	1.6g