

## 令和元年度 7月 献立表

(2歳児)

|    |   | 昼食献立名  | 間食献立名  |
|----|---|--|--|
| 1  | 月 | ご飯・鮭のコーンマヨネーズ焼き<br>筑前煮・みそ汁・季節の果物   | 牛乳<br>つぶつぶいちご蒸しパン  |
| 2  | 火 | 雑穀ご飯・夏野菜のドライカレー・ゆで卵<br>ほうれん草とえのきのノリノリサラダ・バナナ   | 牛乳<br>さつま芋白玉   |
| 3  | 水 | ご飯・豚肉のみそ炒め<br>大根の甘酢和え・すまし汁・季節の果物   | キャラメルミルク<br>オートミールバー  |
| 4  | 木 | 【お祭りの日屋台メニュー】焼きそば・もろこし・枝豆<br>ポイルウインナー・りんごジュース・季節の果物  | ミルクティー<br>天の川ケーキ   |
| 5  | 金 | ロールパン・かぼちゃのグラタン<br>トマトと胡瓜の南蛮漬け・牛乳・バナナ  | 麦茶<br>みそおじや  |
| 6  | 土 | 鶏肉と野菜のピラフ・ポイルウインナー<br>コールスローサラダ・牛乳・バナナ   | りんごジュース<br>パン・味付小魚   |
| 7  | 日 | ご飯・主菜・副菜・バナナ   | りんごジュース<br>菓子  |
| 8  | 月 | ご飯・ひじきと豆腐のやわらかハンバーグ<br>三色ごまマヨネーズ和え・みそ汁・季節の果物  | 牛乳<br>バナナと胡桃のスコーン  |
| 9  | 火 | ご飯・サバの香草パン粉焼き<br>肉じゃが・すまし汁・バナナ   | 牛乳<br>かぼちゃのココアケーキ  |
| 10 | 水 | ご飯・ぱりぱりギョーザ<br>春雨サラダ・みそ汁・季節の果物   | ヨーグルト・りんごソース<br>じゃこトースト  |
| 11 | 木 | ご飯・鶏肉のチーズ焼き<br>大根とツナのサラダ・すまし汁・バナナ  | 牛乳<br>とうもろこし・キウイフルーツ   |
| 12 | 金 | かにさんご飯・アジの唐揚げカレーソース<br>キャベツスープ・季節の果物   | 牛乳<br>すもものジャムサンド   |
| 13 | 土 | 焼きうどん・牛乳<br>ベイクドポテト・バナナ  | りんごジュース<br>パン・セミドライスイートポテト   |
| 14 | 日 | ご飯・主菜・副菜・バナナ   | りんごジュース<br>菓子  |
| 15 | 月 | ご飯・主菜・副菜・バナナ   | りんごジュース<br>菓子        |
| 16 | 火 | ポロネーゼ・さつま芋とレーズンのサラダ<br>えのきスープ・季節の果物  | ミルクティー<br>パイナップルケーキ  |
| 17 | 水 | 手作りパン・チキンカツ<br>ビーフンソテー・牛乳・季節の果物  | りんごジュース<br>二玉チャーハン   |
| 18 | 木 | ご飯・夏野菜の冷しゃぶ・みそ汁<br>かぼちゃのはちみつバター煮・季節の果物   | 牛乳<br>みかんのふんわりマフィン   |
| 19 | 金 | ご飯・鮭の香味焼き<br>五目ひじき・すまし汁・バナナ  | 牛乳<br>ぶどうゼリー・フライドポテト   |
| 20 | 土 | ナポリタン・牛乳<br>かぼちゃのヨーグルトサラダ・バナナ  | りんごジュース<br>パン・味付小魚   |
| 21 | 日 | ご飯・主菜・副菜・バナナ   | りんごジュース<br>菓子  |
| 22 | 月 | ご飯・元気もりもり焼肉<br>人参ごまサラダ・みそ汁・季節の果物            | 牛乳<br>さつま芋のメープルケーキ   |
| 23 | 火 | 中華炊き込みご飯・ししゃも焼き<br>豆腐サラダ・すまし汁・バナナ  | ミルクティー<br>アーモンドとチョコのクッキー   |
| 24 | 水 | タコスライス・ほたてスープ・季節の果物<br>ポテトとブロッコリーのガーリックバター   | ヨーグルト・みかんソース<br>のりチーストースト  |
| 25 | 木 | 麦ご飯・鶏肉のバイン煮<br>ごぼうサラダ・ゆで卵・季節の果物  | 麦茶ミルク<br>黒砂糖ケーキ  |
| 26 | 金 | 肉うどん・ちくわの磯部揚げ<br>じゃこキャベツのサラダ・季節の果物   | 牛乳<br>焼きおにぎり   |
| 27 | 土 | 豚肉と椎茸のチャーハン・ししゃも焼き<br>ほうれん草サラダ・牛乳・バナナ  | りんごジュース<br>パン・セミドライスイートポテト   |
| 28 | 日 | ご飯・主菜・副菜・バナナ   | りんごジュース<br>菓子  |
| 29 | 月 | 夏野菜ピビンバ・さつま芋の甘煮・ゆで卵<br>韓国風わかめスープ・季節の果物   | 牛乳<br>きな粉蒸しパン       |
| 30 | 火 | ご飯・サバのカレーマヨネーズ焼き<br>小松菜と油揚げのごま和え・みそ汁・バナナ   | 牛乳<br>紅茶ケーキ         |
| 31 | 水 | そうめん・若鶏の唐揚げ<br>かぼちゃとブロッコリーのサラダ・季節の果物   | 飲むヨーグルト<br>ピザトースト  |

※休日保育の昼食【主菜・副菜】・菓子はパルシステム山梨又は大地を守る会の食品を使用しております。  
※アレルギーがあり、献立の詳しい内容を把握しておきたい方はご相談ください。

<今月の平均栄養価(平日)>エネルギー：484kcal・たんぱく質：18.8g