

# 令和7年7月 あおぞら保育園 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
7	 <p>ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き キャベツとささみの塩昆布和え オレンジ じゃが芋のみそ汁 牛乳 チーズトースト</p>	<p>菜飯 ヒレカツ ブロッコリーのゴママヨ和え ゼリー なめこ汁 ホットケーキ</p>	<p>なすミートソーススパゲッティ たまごサラダ キウイ コンソメスープ 牛乳 麩ラスク</p>	<p>ごはん 豚肉の生姜炒め 揚げシューマイ バナナ 小松菜のみそ汁 牛乳 スティックパン</p>
7	8	9	10	11
<p>二色丼 マカロニサラダ すいか 天の川スープ 牛乳 七夕そうめん</p>	<p>ごはん サーモンフライ トマトサラダ パイン缶 かきたま汁 牛乳 みかんヨーグルト</p>	<p>ワカメごはん しらす入り玉子焼き ポテトサラダ オレンジ 豆腐のみそ汁 牛乳 シュガートースト</p>	<p>ごはん さばの塩焼き ひじきと大豆煮 バナナ ほうれん草のみそ汁 牛乳 手作りゼリー</p>	<p>夏野菜カレー コールスローサラダ キウイ 中華スープ 牛乳 ミニたい焼き</p>
14	15	16	17	18
<p>ごはん 白身魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 ゼリー 麩のみそ汁 牛乳 いちごジャムサンド</p>	<p>ごはん チリコンカン アスパラサラダ オレンジ コンソメスープ 牛乳 マカロニあべかわ</p>	<p>ごはん 松風焼き 信田和え 納豆 しめじのみそ汁 牛乳 バナナ</p>	<p>ごはん 麻婆豆腐 ナムル キウイ わかめスープ 牛乳 かぼちゃのホットケーキ</p>	<p>ごはん 鶏肉の唐揚げ 磯辺和え バナナ かきたま汁 牛乳 アスパラガスビスケット</p>
21	22	23	24	25
海の日	<p>ごはん 野菜いろいろ肉団子 春雨のサラダ りんご缶 小松菜のみそ汁 牛乳 手作りゼリー</p>	<p>ごはん ささみフライ ブロッコリーサラダ すいか なすのみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト</p>	<p>ふりかけごはん ポテト入り玉子焼き ツナマカロニサラダ キウイ 切干大根のみそ汁 牛乳 ピザトースト</p>	<p>ごはん 鮭の塩焼き ビーフンソテー バナナ 麩のみそ汁 牛乳 バームクーヘン</p>
28	29	30	31	
<p>ドライカレー 錦糸和え パイン缶 もずくスープ 牛乳 手作りゼリー</p>	<p>ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら バナナ 厚揚げのすまし汁 牛乳 フライドポテト</p>	<p>ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツとハムのサラダ オレンジ じゃが芋のみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド</p>	<p>ごはん モロの竜田揚げ ちくわとひじきの煮物 りんご缶 えのきのみそ汁 牛乳 クレープ</p>	

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー575kcal たんぱく質23.5g カルシウム260mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー570kcal たんぱく質23.6g カルシウム249mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。