

令和2年



小緑こども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土
献立	夏野菜をいっぱい食べよう！ 夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中からクールダウンさせてくれます。 		1 麦ごはん 魚のバター醤油焼き インゲンのごま和え みそ汁 バナナ 牛乳 さつま芋たぶら	2 ごはん 鶏のさっぱり煮 じゃがいもときのご炒め 小松菜のスープ パイン缶 牛乳 チーズおかかおにぎり	3 【お弁当会】 	4 チキンてり焼き丼 具だくさんみそ汁 みかん缶 丸ぼうろ、りんご
	おやつ				プリン、せんべい	
献立	6 麦ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 切干し大根のパンパンジー風サラダ みそ汁 りんご 牛乳	7 【七夕メニュー】 ちらし寿司 星のコロッケ 菜の花のお浸し すまし汁 フルーツカクテル/牛乳	8 麦ごはん 鶏のパン粉焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ みかん缶 牛乳	9 【夏メニュー】 冷やし中華 しゅうまい ネーブル 牛乳 	10 ごはん 魚の磯辺揚げ パパイヤイリチー ちむしんじ バナナ 牛乳	11 親子丼 わかめスープ 白桃缶
	おやつ	レモンマフィン	七夕ゼリー、ウエハース	黒糖ラスク	おにぎり	シュガークッキー
献立	13 麦ごはん 豚肉の「チャップ」炒め ジャーマンポテト ABCスープ パイン缶 牛乳	14 もちきびご飯 赤魚照り焼き 小松菜のごま和え みそ汁 バナナ 牛乳	15 ごはん グリルチキン カリカリゆかり和え 豆乳スープ マスカットゼリー 牛乳 	16 もちきびご飯 冬瓜入りマーボー豆腐 おくらの和え物 もずくのスープ ネーブル 牛乳	17 もちきびご飯 豚のしょうが炒め 和風サラダ アーサ入りゆし豆腐汁 ネーブル 牛乳	18 カレーうどん 彩りサラダ りんご
	おやつ	黒糖蒸しケーキ	トライアングル	すいか、せんべい	クリームコンフェ	もちもちポールドーナツ
献立	20 ピラフ オムレツ ゴロゴロ野菜スープ 黄桃缶 牛乳	21 ごはん チキンピザ風焼き キャベツのソテー アスパラガス入りコーンスープ ネーブル 牛乳	22 ごはん 魚きのごソースかけ こふきいも 沖縄風みそ汁 りんご 牛乳	23 【海の日（休園）】 	24 【スポーツの日（休園）】 	25 もずく丼 グリーンサラダ かぼちゃのみそ汁
	おやつ	ジャムサンド	りんごのタルト	ごまごまクッキー		
献立	27 ごはん 豚肉のチンジャオ風炒め ナムル 冬瓜入りかき玉スープ りんご 牛乳	28 夏野菜カレー 白菜の浅漬け オクラのスープ ヨーグルト 牛乳	29 ごはん 魚のみそマヨ焼き いんげんのソテー 豚汁 バナナ 牛乳	30 もちきびご飯 へちまの中華煮 パンサンズー 中華スープ パイン缶 牛乳	31 肉野菜そば ちくわのいそべ揚げ 黄桃缶 牛乳	
	おやつ	オレンジゼリー、ウエハース	ちんすこう	大学芋	おからスコーン	おにぎり

※ 食材、行事、その他都合で献立を変更することがあります。