



7月の献立



H28. 7. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量 エネルギー 蛋白質/塩分		備考
						乳児	幼児	
1 15	金	まぐろのそぼろ丼、なすの味噌汁 ブロッコリーのおかか和え、果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 の巻き	ジャムサンド	549,218 122,22	532,249 127,25	
2 16 30	土	キャベツとベーコンのスパゲッティ、果物 わかめスープ、さつまいもとりんごのバター煮	スティック チーズ	牛乳 ごま塩おこぎり	—	526,175 155,15	544,165 138,15	
4	月	ごはん、煮魚、ほうれん草の胡麻和え 大根と油揚げの味噌汁、果物	ウインナー ソー	牛乳 スパゲティソース	ごま塩おこぎり	537,248 198,15	621,264 169,16	
5 19	火	バターロールパン、鶏肉のトマト煮 もやしのスープ、果物	りんごの コンポート	牛乳 塩こんぶおこぎり	茶めしおこぎり	494,175 171,20	525,199 186,23	
6 20	水	ごはん、生鮭のみそ焼き、ちくわのすまし汁 キャベツの甘酢和え、果物	人参の甘煮	牛乳 白玉きなこ	ふりかけおこぎり	510,200 142,14	577,227 162,17	
7 21	木	ごま塩ごはん、肉じゃが、果物 キャベツの味噌汁	かき揚げ	牛乳 あんぱん	塩こんぶおこぎり	576,199 151,20	536,210 130,23	
22	金	ごはん、あじのパン粉焼き、春雨スープ キャベツのごま和え、果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	552,177 197,16	539,198 218,19	
9 23	土	冷麦、豚肉の竜田揚げ、果物	大根の甘煮	牛乳 おかかおこぎり	—	496,186 129,31	535,227 157,38	
11 25	月	ごはん、マーボー豆腐、 野菜スープ、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 ホットケーキ(ジャム)	鮭おこぎり	549,224 145,14	539,211 160,16	
12 26	火	冷やしうどん、果物 かぼちゃのバター煮	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ごまおこぎり	おかかおこぎり	544,175 162,22	536,189 155,26	
13 27	水	ごはん、魚の照り焼き、果物 青菜の納豆和え、豆腐の味噌汁	さつまいもの 甘煮	牛乳 黒糖蒸しパン	豚そぼろおこぎり	493,188 105,14	525,214 112,14	
14 28	木	ごはん、豚肉のしょうが焼き、果物 茹で野菜、大根と人参の味噌汁	生鮭の ムニエル	牛乳 フライドポテト	ふりかけおこぎり	528,210 192,13	550,211 186,16	
8	金	ごはん、豆腐ハンバーグ、果物 ひじきの煮物、みそ汁(もやし・わかめ)	かぼちゃの 甘煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	503,176 142,18	573,202 164,22	4.5歳 お食事会
29	金	さんまの蒲焼き丼、オクラのおかか和え 玉ねぎの味噌汁、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 の巻き	ジャムサンド	539,195 175,23	668,205 196,23	土用の 丑の日

延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

* 今月の果物は、メロン、スイカなどのローテーションになります。

* ひよこ組の金曜日のおやつは、雑炊になります。

