



7月の献立



H29. 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・たんぱく質		
						乳児	幼児	
1・15 29	土	冷麦・豚肉の竜田揚げ 果物	大根の甘煮	牛乳 おかめおこぎり	—	483 18.6 11.9 3.2	564 21.8 13.4 4.0	
3・31	月	ごはん・煮魚・ひじきの和え物 玉ねぎの味噌汁・果物	ウインナー ソテー	牛乳 黒糖蒸しパン	塩こんぶ おこぎり	514 19.1 13.7 1.6	531 20.3 10.5 1.7	
4・18	火	冷やしうどん さつま芋とりんごのバター煮・果物	人参の甘煮	牛乳 おかめおこぎり	ふりかけ おこぎり	519 16.9 12.3 2.3	608 19.7 13.9 2.9	
5・19	水	ごはん・鮭フライ・青菜の納豆和え 大根と人参の味噌汁・果物	ジャーマン ポテト	牛乳 豆腐入り甘辛団子	豚そぼろ にぎり	534 19.3 15.1 1.5	582 21.6 14.2 1.7	
6・20	木	ごはん・照り焼きチキン・きゅうりの昆布和え 野菜入りわかめスープ・果物	かき揚げ	牛乳 ジャムロールパン	ごま塩 にぎり	517 21.0 14.6 1.5	547 24.2 12.9 1.8	
21	金	ごはん・なすと豚肉の味噌少め ちくわのすまし汁・果物	さつまいもの バター煮	牛乳 のり巻き	りんごパン	538 15.8 11.4 2.0	555 17.1 11.9 2.2	
8・22	土	セサミパン・かじきのバター焼き・果物 きゃべつとコーンのソテー・ポテトスープ	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶおこぎり	—	512 20.6 16.2 2.3	501 19.5 14.7 2.2	
10・24	月	ごま塩ごはん・肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁・果物	かじき いそべ揚げ	牛乳 焼きそば	茶めし おこぎり	576 22.3 17.9 1.7	586 21.4 16.1 2.0	
11	火	ミートスパゲティ・ハワイアンサラダ 豆腐のすまし汁・果物	マッシュポテト	牛乳 鮭おこぎり	おかか おこぎり	490 19.8 14.0 1.7	505 24.2 16.9 2.2	
12・26	水	ごはん・豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜・なすの味噌汁・果物	煮豆	牛乳 フライドポテト	ふりかけ おこぎり	519 18.8 17.1 1.4	557 21.2 18.6 1.6	
13・27	木	ごはん・かじきの磯辺揚げ・果物 おくらのおかか和え・具だくさん味噌汁	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 ラスク	鮭おこぎり	537 19.2 16.6 1.5	558 20.6 15.3 1.6	
14・28	金	ごはん・魚の照り焼き・豆腐の味噌汁 キャベツとツナの甘酢和え・果物	かぼちや 甘煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	490 18.7 15.2 1.3	546 21.3 16.9 1.5	
7	金	ドライカレー・ポテトサラダ おくらのスープ・果物	煮魚	牛乳 のり巻き	りんごパン	533 20.7 15.0 2.1	638 18.9 16.8 2.4	幼児 誕生会
25	火	さんまの蒲焼丼・大根とほたてのサラダ 人参と玉ねぎの味噌汁・果物	ジャガイモ 甘煮	牛乳 マカロニきな粉	おかか おこぎり	528 18.5 19.9 1.4	664 23.3 25.3 1.8	土用の 丑の日

延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。

※果物は市場の都合上、メロン、スイカ、さくらんぼなどのローテーションでだします。