



# 7月の献立



H30. 7. 2

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		
						乳児	幼児	
2 30	月	ごはん ツナときゅうりの酢の物 生鮭の照り焼き 厚揚げの味噌汁 果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 いちご蒸しパン	ふりかけにぎり	557 21.5 14 7 1.4	559 24.5 12 7 1.6	
3, 17 31	火	冷やしうどん さつまいもとりんごのバター煮 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ケチャップライス	ごま塩にぎり	571 19.7 16 1 2.5	615 18.9 16 6 3.0	
4 18	水	ごはん おくらのおかめ和え アジフライ 玉ねぎの味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 ラスク	塩こんぶにぎり	552 20.7 19 6 2.0	576 22.4 16 4 2.1	
5 19	木	ごはん チンジャオロース 野菜入りわかめスープ 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 和風スパゲティー	鮭にぎり	560 23.0 16 2 1.9	574 24.7 14 5 2.1	
7 21	土	野菜とウインナーのピラフかぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	人参の 甘煮	牛乳 クリームパン	—————	558 17.5 20 7 1.9	626 19.4 23 7 2.3	
9 23	月	ごはん 豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜 豆腐の味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 フライドポテト	おかめにぎり	550 19.6 20 8 1.5	566 21.2 19 7 1.7	
10 24	火	なす入りスパゲティーミートソース いんげんとコーンのソテー もやしのスープ 果物	さつまいもの バター煮	牛乳 ごまおにぎり	しらすにぎり	550 16.7 15 5 1.4	591 18.7 17 0 1.5	
11 25	水	ごはん えび入り春雨サラダ 鯖の味噌煮 麩のすまし汁 果物	かき揚げ	牛乳、せんべい ゆでとうもろこし	鶏そぼろにぎり	554 20.4 19 0 1.4	575 23.0 17 8 1.8	
12 26	木	ドライカレー トマトの和え物 わかめスープ 果物	煮豆	牛乳 あんぱん	茶めしにぎり	553 18.6 14 6 1.9	586 20.2 16 0 2.3	
13 27	金	ごはん かじきまぐろの酒粕豚風 えのきともやしの野菜スープ 果物	りんごの 甘煮	牛乳 のり巻き	メープルパン	557 18.6 13 5 1.9	606 20.7 15 2 2.2	
14 28	土	焼きうどん さつまいもの甘煮 大根と人参の味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 おかめにぎり	—————	504 19.6 12 4 2.4	561 18.1 12 7 3.0	
6	金	ごはん 鶏つくねのあんかけ ベジタブルソテー お星さまのスープ 果物	魚の いそべ揚げ	牛乳 無添加菓子	カレーパン	546 20.3 20 0 1.4	571 20.8 19 0 1.7	4, 5歳児 食事会
20	金	さんまの蒲焼き丼 酢の物 なすの味噌汁 果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 無添加菓子	カレーパン	591 19.5 23 7 1.9	661 22.1 25 5 2.1	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、すいかなどのローテーションでだします。