



7月の献立



2019. 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・脂質・塩分		
						乳児	幼児	
1 29	月	ごはん、あじのペン粉焼き、玉ねぎの味噌汁 きゃべつとツナの甘酢和え、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 マカロニきなこ	ふりかけにぎり	544, 21.0 17.8, 1.5	604, 23.7 19.7, 1.7	
2・16 30	火	冷麦 魚のカレー天ぷら、果物	マッシュ ポテト	牛乳 えびピラフ	塩こんぶにぎり	529, 21.6 13.7, 1.9	577, 24.6 15.4, 2.4	
3・17 31	水	ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、豆腐となめこの味噌汁、果物	煮豆	牛乳 あんぱん	鮭にぎり	539, 20.8 14.5, 1.7	608, 24.0 16.3, 2.0	
18	木	ごま塩ごはん、肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 豆腐入り甘辛団子	おかめにぎり	529, 22.0 12.6, 1.8	588, 20.3 13.3, 2.1	
5 19	金	ごはん、生鮭の味噌焼き 酢の物、オクラのスープ、果物	さつま芋の 天ぷら	牛乳 のり巻き	ごまおにぎり	601, 21.5 15.8, 2.1	608, 24.2 14.3, 2.5	
6 20	土	ウインナーと野菜のピラフ かぼちゃの甘煮、野菜スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 クリームパン	—	540, 19.7 19.3, 2.0	589, 20.1 19.3, 2.1	
8 22	月	ごはん、かじきのいそべ揚げ オクラのおかめあえ、大根と人参の味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 黒糖蒸しパン	ふりかけにぎり	564, 19.9 16.5, 1.5	582, 21.0 16.6, 1.2	
9 23	火	バターロールパン、野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 切干大根おにぎり	茶めしにぎり	526, 18.5 18.3, 2.2	594, 20.2 19.9, 2.3	
10 24	水	ごはん、なすと豚肉の味噌炒め 麩のすまし汁、果物	生鮭の バター焼き	牛乳 スパティーナポリタン	ごま塩にぎり	553, 21.5 17.2, 1.6	588, 19.5 17.6, 2.0	
11 25	木	ごはん、ぶりの照り焼き かぼちゃのサラダ、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳、せんべい 茹でとうもろこし	豚そぼろにぎり	551, 20.4 19.4, 1.5	582, 22.0 17.8, 1.6	
12	金	豚肉と野菜のあんかけ丼、煮豆 なすの味噌汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 無添加菓子	ゆかりにぎり	594, 20.2 17.7, 2.2	640, 22.6 17.4, 2.5	
13 27	土	ホットドッグ、いんげんとコーンのソテー ポテトスープ、果物	大根の 甘煮	牛乳 おかめにぎり	—	544, 18.0 19.3, 2.3	624, 20.3 21.2, 2.7	
4	木	キーマカレー、ハワイアンサラダ とうがんスープ、果物	りんごの 甘煮	牛乳 豆腐入り甘辛団子	おかめにぎり	535, 20.1 17.0, 1.6	616, 23.7 19.8, 1.9	幼児 誕生会
26	金	さんまのかき焼き丼、ブロッコリーのごま和え 豆腐とえのきのすまし汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 無添加菓子	ゆかりにぎり	552, 20.2 19.2, 1.8	594, 22.2 20.1, 2.0	土用 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、すいかなどのローテーションでだします。
- ・とうがんスープは新メニューとなります。