



# 7月の献立



2020. 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 (たんぱく・脂質・塩分)		
						乳児	幼児	
1, 15 29	水	ごはん、かじきの照り焼き 菜果なます、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	さつま芋の 甘煮	牛乳 豆乳ホットケーキ	豚そぼろにぎり	500, 18.4 9.8, 1.5	582, 20.7 10.4, 1.6	
2, 16 30	木	ごはん、マーボー豆腐 野菜入りわかめスープ、果物	ほうれん草と しらすのソテー	牛乳 フライドポテト	茶めしにぎり	537, 18.4 20.0, 1.4	579, 20.1 20.3, 1.6	
17 31	金	ごはん、鮭の味噌焼き おくらのおかめあえ、もやしのスープ、果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 無添加菓子	塩こんぶにぎり	523, 20.1 16.4, 1.6	571, 23.3 16.4, 1.8	
4 18	土	カレーライス、野菜スープ ブロッコリーとコーンのソテー、果物	スティック チーズ	りんごジュース ジャムサンド	—	546, 17.0 14.8, 2.1	642, 17.8 14.6, 2.1	
6 20	月	ごはん、豚肉となすの味噌炒め 豆腐のスープ、果物	鮭の バター焼き	牛乳 ラスク	ふりかけにぎり	549, 20.7 17.9, 1.8	577, 18.0 17.2, 2.0	
7	火	七夕そうめん 魚のカレー天ぷら、果物	ウインナー ソテー	牛乳 ケチャップライス	おかめにぎり	536, 21.9 18.4, 2.2	573, 23.6 14.9, 2.4	
8 22	水	ごま塩ごはん、肉じゃが 麩と野菜の味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳、せんべい 茹でとうもろこし	鮭にぎり	532, 20.0 16.9, 1.7	576, 19.8 17.1, 2.0	
9	木	ごはん、あじのひん粉焼き、酢の物 大根と人参の味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 白玉団子のごま味噌汁	塩むすび	551, 20.2 16.0, 2.0	583, 21.6 16.2, 1.8	
10	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 いなりずし	ごまおにぎり	618, 20.1 17.2, 2.0	650, 21.3 15.9, 2.3	
11 25	土	きゃべつとツナのスパゲティー かぼちゃのバター煮、野菜スープ、果物	大根の 煮物	麦茶 塩こんぶにぎり	—	425, 11.3 10.2, 1.2	516, 13.9 12.7, 1.4	
13 27	月	雑穀ごはん、煮魚(おひょう) えび入り春雨サラダ、玉ねぎの味噌汁、果物	りんごの 甘煮	牛乳 ジャムロールパン	ふりかけにぎり	529, 21.9 12.3, 1.9	579, 25.1 13.0, 2.2	
14 28	火	焼きそば、かぼちゃの甘煮 豆腐のスープ、果物	かき揚げ	牛乳 切干大根おにぎり	ごま塩にぎり	538, 18.9 18.4, 1.8	575, 21.6 16.4, 2.2	
3	金	ごはん、夏野菜の肉巻き焼き トマトの和え物、かぼちゃの味噌汁、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 無添加菓子	ごまおにぎり	533, 19.4 19.2, 1.8	589, 20.9 19.5, 1.8	
21	火	さんまのかば焼き丼、ブロッコリーのごま和え 冬瓜のすまし汁、果物	煮豆	牛乳 マカロニのきなこ和え	おかめにぎり	541, 18.5 16.8, 1.4	584, 19.9 18.6, 1.7	土用 丑の日

- 都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります。
- 延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。
- 今月の果物は、すいか、メロンなどのローテーションとなります。

