

7月の献立



2021. 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 蛋白質脂肪	
						乳児	幼児
1 29	木	ごはん 生鮭の照焼 かぼちやのサラダ 大根と人参の味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 ツナチャーハン	ごま おにぎり	539 202 170 15	600 228 150 17
2 30	金	ごはん マーボー豆腐 春雨中華スープ 果物	りんごの コンポート	牛乳 無添加菓子	塩こんぶ にぎり	534 173 200 12	584 200 210 15
3	土	チキンピラフ キャベツとコーンのソテー ポテトスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールパン	———	532 196 180 24	583 198 172 28
17 31	土	冷麦 魚のカレー天ぷら 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	———	502 211 129 35	546 214 108 39
5 19	月	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきの和え物 麩のすまし汁 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 豆乳ホットケーキ	塩むすび	502 180 142 14	566 208 153 17
6 20	火	きのこのトマトソーススパゲティ 果物 かぼちやの甘煮 野菜入りわかめスープ	鮭の バター焼	牛乳 ごまおにぎり	ふりかけ にぎり	535 181 183 17	590 171 180 21
7 21	水	ごはん かじきの磯辺揚げ キャベツとオクラの和え物 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 おせんべい 茹でとうもろこし	鮭こぎり	538 196 169 13	571 214 157 15
8	木	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 中華スープ 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 人参蒸しパン	茶めし にぎり	531 154 153 1.1	550 158 140 1.3
9	金	雑穀ごはん 煮魚 じゃがいもの味噌汁 えび入り春雨サラダ 果物	煮豆	牛乳 のり巻き	ごま塩 にぎり	534 217 90 19	567 243 96 22
10 24	土	焼きうどん 玉ねぎと人参の味噌汁 かぼちやの甘煮 果物	人参の甘煮	牛乳 ふりかけにぎり	———	467 159 113 25	506 175 125 29
12 26	月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 果物 トマトの和え物 茄子の味噌汁	かき揚げ	牛乳 ジャムロールパン	豚そぼろ にぎり	557 236 164 16	605 278 152 20
13 27	火	冷やしうどん さつま芋とりんごのバター煮 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 鮭にぎり	ふりかけ にぎり	533 214 149 24	604 218 156 29
14 28	水	ごはん ぶりの照焼 オクラのおかか和え 大根と厚揚げの味噌汁 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 フライドポテト	おかか にぎり	523 198 206 12	572 218 205 14

*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

*今月のフルーツは、すいか、メロンのローテーションとなります

*8日の中華スープには卵は入っていません

*14日、28日の乳児食の添加のマヨネーズは卵が入っていないものを使用します

