

7月の献立

2024. 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	栄養エネルギー 蛋白質		
						乳児	幼児	
1 29	月	ごはん チンジャオロース えのきともやしの野菜スープ 果物	かぼちやの 天ぷら	牛乳 ぶどうパン	ふりかけ にぎり	542 191 196 17	576 216 179 21	
2 16 30	火	冷やしうどん かぼちやのバター煮 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 和風ツナおにぎり	塩むすび	501 199 142 23	574 200 149 28	
3 17 31	水	ごはん 煮魚 ひじきの和え物 人参と玉ねぎの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 豆乳ケーキ	おかか にぎり	541 198 162 13	564 222 148 16	
18	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 茹で野菜 茄子の味噌汁 果物	さつま芋と りんごの バター煮	牛乳 麩のラスク	鶏そぼろ にぎり	504 199 187 14	548 231 216 16	
5 19	金	ごはん かじきの照り焼き 農村サラダ 大根の味噌汁 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 無添加菓子	鮭こぎり	538 203 234 19	567 224 230 22	
6 20	土	キャベツとツナのスパゲティ 果物 じゃがいもの煮付 玉ねぎとベーコンのスープ	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	無添加菓子	511 190 181 17	534 184 172 17	
8 22	月	キーマカレー 具だくさん野菜スープ 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	520 227 168 17	577 244 189 16	
9 23	火	なす入りミートソース 野菜スープ さつま芋のバター煮 果物	人参の甘煮	牛乳 おかかにぎり	豚そぼろ にぎり	523 194 168 16	592 207 181 16	
10 24	水	さんまのかば焼き丼 果物 具だくさん味噌汁	りんごの コンポート	牛乳 マカロニの きなこ和え	茶めし にぎり	530 179 193 14	581 199 205 17	
11 25	木	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツの味噌汁 果物	魚の いそべ揚げ	牛乳 せんべい みかんゼリー	塩こんぶ にぎり	538 203 211 13	530 197 199 15	
12 26	金	ごはん 鮭の照り焼 酢じょうゆ和え 大根と人参の味噌汁 果物	マッシュ ポテト	牛乳 いなりずし	ごま塩 にぎり	543 232 160 20	538 259 177 23	
13 27	土	チキンピラフ かぼちやの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムサンド	無添加菓子	504 193 188 27	538 195 181 32	
4	水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼 ツナときゅうりの酢の物 冬瓜の味噌汁 果物	さつまいもと りんごの バター煮	牛乳 せんべい とうもろこし	おかか にぎり	507 210 152 13	521 241 154 15	4.5歳児 お食事会

*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、スイカ、メロンのローテーションとなります

