

平成22年7月分予定献立表



施設長	主任保育	担当者

日曜	献立名 (三歳以上児)		献立名 (三歳未満児)		以上児 未満児				備考 行事等
	副食	間食	間食(AM)	主食	1人当り (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
1 木	五目昆布煮 花型卵・きゅうり漬け・グレープフルーツ	お魚せんべい 牛乳	味しらべ 麦茶	ご飯 青菜汁	252	10.7	5.0	1.3	
2 金	ナスとトマトのスパゲティ・ブロッコリー レバーのチャップ煮・牛乳・バナナ	お好み焼き ジョアブルーベリー	ごませんべい スポロン	トマトのスパゲティ 牛乳	478	19.8	18.2	1.3	
3 土	甘バターサンド 春雨ソテー・牛乳・オレンジ	バナナ	ミニサラダせんべい ヤクルト	甘バターサンド 牛乳	470	13.0	14.7	0.6	
4 日									*
5 月	コーンシチュー ちくわの挽き肉煮・牛乳・グレープフルーツ	ヨーグルト 小魚	玉子ボーロ 牛乳	コーンシチュー カレーピラフ	358	17.6	10.6	1.1	
6 火	さばのみそ煮 ポテトサラダ・オレンジ	チョコパン 牛乳	ぱりんこ りんごジュース	ご飯 大根汁	377	14.6	18.7	1.2	
7 水	豆腐ハンバーグ 温野菜・金時豆・メロン	アイスクリーム	きなこせんべい 麦茶	ご飯 わかめスープ	309	14.2	9.8	1.6	七夕
8 木	五目ひじき煮 厚焼き卵・グレープフルーツ	ビスコ スキムミルク	りんごゼリー	ご飯 なめこ汁	289	14.9	8.8	2.8	
9 金	七夕そうめん 天ぷら・牛乳・オレンジ	おにぎり ジョア白ぶどう	動物ビスケット 牛乳	七夕そうめん	609	23.0	9.2	2.1	
10 土	コーンチーズパン 牛乳・バナナ	ももゼリー 青のりせんべい	Caせんべい ヤクルト	コーンチーズパン 牛乳	544	16.4	18.8	1.5	
11 日									
12 月	ココロスープ 笹かまの磯辺揚げ・牛乳・オレンジ	ヨーグルト おしゃぶり昆布	ふがし 牛乳	ココロスープ 五目ごはん	310	14.9	10.8	2.0	
13 火	さんまの蒲焼き 中華サラダ・メロン	ラスク 牛乳	アンパンマンせんべい 麦茶	ご飯 かぼちゃ汁	558	21.8	30.9	0.9	
14 水	焼肉 ビーフンソテー・プロカリ・バナナ	クラッカー・チーズ ヤクルト	ミルクプリン	ご飯 かぶ汁	369	18.2	15.9	1.3	
15 木	五目納豆・かぼちゃの甘煮 カリコリきゅうり・グレープフルーツ	ポップコーン 気になる野菜	バナナ 牛乳	ご飯 きゃべつ汁	351	10.3	10.9	3.1	
16 金	冷し中華 ジュース・すいか	ケーキ 牛乳	がんばれ野菜家族 ヨークプレーン	冷し中華 ジュース	416	13.3	15.7	2.2	誕生会
17 土	チョコサンド 厚揚げのケチャップ煮・牛乳・オレンジ	バナナ	リッツ 牛乳	チョコサンド 牛乳	523	15.1	20.4	1.0	
18 日									
19 月									海の日
20 火	とんかつ 千切りキャベツ・すいか	ヨーグルト おしゃぶり昆布	野菜ウエハース 牛乳	ご飯 豆腐汁	277	14.2	7.8	1.3	
21 水	焼き魚 かぼちゃサラダ・ブロッコリー・メロン	マヨネーズパン 牛乳	ももゼリー	ご飯 ニラ玉汁	487	21.4	23.6	2.4	
22 木	マーボーナス 花型卵・きゅうり漬け・グレープフルーツ	どんどん焼き ジョアイチゴ	星たべよ オレンジジュース	ご飯 コーンスープ	233	10.8	3.6	1.4	
23 金	肉みそうどん チーズサラダ・牛乳・オレンジ	りんごゼリー 歌舞伎揚げ	お野菜せんべい ヤクルト	肉みそうどん 牛乳	403	16.7	13.5	1.7	
24 土	ポテトサンド 豆乳・バナナ	ビスケット 野菜生活	白い風船 牛乳	ポテトサンド 豆乳	614	15.6	19.7	1.5	
25 日									
26 月	うずらの卵カレー 小女子・福神漬け・牛乳・すいか	まがりせんべい スキムミルク	芭蕉揚 ヨークプレーン	カレーライス 牛乳	426	19.9	13.4	3.5	
27 火	白身魚のタルタルソースかけ 土佐和え・オレンジ	ミニメロンパン 牛乳	りんごゼリー	ご飯 さつまいも汁	494	18.0	21.7	1.1	
28 水	照り焼きチキン 青菜のごま和え・バナナ	アイスクリーム	ハッピータン 牛乳	ご飯 とろりんスープ	264	16.3	9.7	1.1	
29 木	肉じゃが・スクランブルエッグ ブロッコリー・グレープフルーツ	とうもろこし 牛乳	ビスコ 麦茶	ご飯 茄子汁	321	13.1	13.2	0.9	
30 金	焼きそば・ウインナー アスパラコーン・牛乳・メロン	プリン 磯かき餅	雪の里せんべい カルピス	焼きそば 牛乳	482	14.6	21.0	1.3	
31 土	ソフトフランスピーナツパン コールスローサラダ・牛乳 オレンジ	純米せんべい ヤクルト	あじ一番 牛乳	ピーナツパン 牛乳	666	20.6	26.2	0.9	
					506	16.4	18.8	0.8	