



こんげつの よてい こんだてひょう

平成22年 7月分


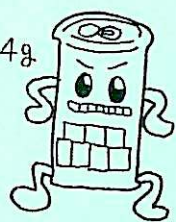


施設長	主任	担当者	

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(木)	五目昆布煮 半月卵 グレープフルーツ ほうじ茶	お好み焼き 牛乳	りんごゼリー	ご飯 なす汁		336	16.2	13.8	1.6
2(金)	野菜焼きそば ポイルウインナー 牛乳 キウイ	せんべい ジョア(いちご)	バナナ	ご飯 牛乳		415	16.9	16.8	1.2
3(土)	甘バターサンド ポテトのカレー炒め 牛乳 オレンジ	バナナ	せんべい ヨーク	甘バターサンド 牛乳		437	13.7	14.0	0.8
4(日)									
5(月)	コーンシチュー 竹輪と凍豆腐の含め煮 グレープフルーツ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	アスパラガス 牛乳	ご飯 きゅうり漬		293	12.1	7.2	2.0
6(火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ メロン ほうじ茶	おやつパン(チョコ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		364	14.3	20.1	1.4
7(水)	ふわふわとりから 温野菜 オレンジ ほうじ茶	アイスクリーム	麩菓子 牛乳	ご飯 なす汁		302	16.8	14.8	1.2
8(木)	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 青菜汁		329	12.2	17.5	0.9
9(金)	あんかけそうめん汁 天ぷら(なす・ししゃも) 牛乳 バナナ	かおりおにぎり ジョア(プレーン)	ももゼリー	あんかけそうめん 牛乳		516	19.6	13.7	1.3
10(土)	夏野菜カレーライス 小女子甘煮 牛乳 メロン		せんべい ヤクルト	夏野菜カレーライス 牛乳	保育参観	433	16.3	13.5	1.5
11(日)									
12(月)	ころころスープ 笹かまのカレー風味揚げ オレンジ	せんべい 牛乳	アロエヨーグルト	ご飯 冷やしトマト		318	10.1	13.5	1.5
13(火)	さんまのかば焼き 中華サラダ メロン ほうじ茶	おやつパン(ラスク) 牛乳	せんべい ヨーク	ご飯 絹さや汁		385	12.6	21.8	1.9
14(水)	焼き肉 シーフードビーフン バナナ ほうじ茶	クラッカー チーズ ヤクルト400	ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ汁		403	16.4	15.7	1.2
15(木)	五目納豆 さつま芋のバター煮 グレープフルーツ ほうじ茶	ドリンクヨーグルト 食べる小魚 せんべい	動物ビスケット 牛乳	ご飯 なす汁		296	15.4	8.5	1.2
16(金)	お誕生会 ☆冷やし中華 手羽の甘辛煮 牛乳 スイカ☆	ミニパフェ	せんべい ヤクルト	お楽しみ献立		411	17.2	12.5	1.3
17(土)	ポテトサンド 豆乳 乾ブルー オレンジ	せんべい 野菜生活	バナナ	ポテトサンド 豆乳	新潟遠足	445	9.8	13.2	1.8
18(日)									
19(月)	海の日								
20(火)	とんかつ キキャベツ和え スイカ ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 豆腐汁		302	16.8	6.3	1.6
21(水)	焼き魚 かぼちゃサラダ 金時煮豆 メロン ほうじ茶	マヨネーズパン 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 青菜汁		483	21.1	23.1	1.3
22(木)	マーボーナス 花卵 グレープフルーツ ほうじ茶	アイスクリーム	ビスコ 牛乳	ご飯 若布汁	サマーキャンプ	298	10.1	14.4	0.9
23(金)	肉味噌うどん キャベツ炒め 牛乳 オレンジ	カップゼリー せんべい	クラッカー スポロン	肉味噌うどん 牛乳	"	376	11.1	11.4	2.3
24(土)	チョコサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 バナナ	ビスケット 野菜生活	せんべい ヤクルト	チョコサンド 牛乳		578	18.3	23.3	1.4
25(日)									
26(月)	うずらの卵カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	クラッカー ヨーク	カレーライス 牛乳		405	16.9	14.7	1.9
27(火)	白身魚のフライ 土佐和え スイカ ほうじ茶	おやつパン(メロンパン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なす汁		311	15.2	10.7	1.0
28(水)	照焼チキン 三色ごま和え バナナ ほうじ茶	アイスクリーム	ビスケット 牛乳	ご飯 豆腐汁		304	12.0	16.1	0.9
29(木)	肉じゃが 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ドリンクヨーグルト とろろこし	せんべい 牛乳	ご飯 ニラ汁		300	13.0	10.8	0.7
30(金)	ナスとトマトのスパゲティレパールの甘煮 牛乳 メロン	ビスケット ジョア(ブルーベリー)	カップゼリー	ご飯 牛乳		381	15.5	10.3	0.7
31(土)	ソフトフランスピーナツ コーンサラダ 牛乳 オレンジ	せんべい ヤクルト 400	バナナ	ピーナツパン 牛乳		548	16.5	17.5	1.8

夏はしっかり 水・分・補・給

子どもは汗っかき。夏は特に脱水症状にならないために、こまめな水分補給が必要です。が、暑いとつい飲んでしまうのがジュースや炭酸飲料。子どもも大好きですが、想像以上に糖分が入っていることをご存じですか？飲みすぎは食欲を落とし、味覚形成にもよくありません。できるだけ、お茶や水で水分補給したいですね。

☐=4g