



こんげつの よてい こんだてひょう

平成24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(日)									
2(月)	とうもろこしシチュー 竹輪の挽肉煮 オレンジ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 青菜和え		283	11.9	8.4	2.4
3(火)	焼き魚 ポテトサラダ 煮豆 メロン ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 絹さや汁		452	18.1	22.1	0.7
4(水)	ふわふわ鶏から 三色和え スイカ ほうじ茶	せんべい ジョア(トロピカル)	アスパラガス 牛乳	ご飯 豆麩汁		325	19.5	8.8	1.3
5(木)	筑前煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッツ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 若布汁		282	12.6	12.1	0.9
6(金)	野菜焼きそば ボイルウインナー 牛乳 キウイ	チーズおにぎり 野菜生活	バナナ	ご飯 牛乳		374	13.1	14.4	1.4
7(土)	チョコサンド 春雨とレタスのソテー 牛乳 バナナ	りんごゼリー せんべい	Gaウエハース スポロン	チョコサンド 牛乳		508	12.7	17.0	1.3
8(日)									
9(月)	むらも汁 鶏手羽のサッパリ煮 オレンジ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	ビスコ 牛乳	ご飯 キャベツソテー		307	22.4	11.7	2.1
10(火)	さんまのかば焼き 中華サラダ グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(あんバター) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		326	12.6	15.7	1.1
11(水)	焼き肉 ビーフソテー バナナ ほうじ茶	ビスケット ミルミル	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 ニラ汁		375	17.3	13.1	0.9
12(木)	スタミナマーボー豆腐 半月卵 スイカ ほうじ茶	焼き芋 牛乳	ピーチヨーグルト	ご飯 若布汁		337	14.3	11.9	0.7
13(金)	三色そうめん 天ぷら(かぼちゃ・竹輪) 牛乳 キウイ	アイスクリーム	バナナ	三色そうめん 牛乳		313	10.2	11.7	0.9
14(土)	チキンとトマトのカレーライス 小女子甘煮 牛乳 メロン		せんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	保育参観	369	12.9	9.9	1.4
15(日)									
16(月)	海の日								
17(火)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 グレープフルーツ ほうじ茶	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	せんべい 牛乳	ご飯 栄養麩汁		253	13.1	7.7	1.2
18(水)	さばの味噌煮 マセドアンサラダ メロン ほうじ茶	フレンチトースト 牛乳	Feウエハース ヤクルト	ご飯 青菜汁		425	18.4	21.7	1.5
19(木)	ポテトコロケ 温野菜 グレープフルーツ ほうじ茶	せんべい ミルミル	クラッカー 牛乳	ご飯 なす汁		326	12.1	7.0	2.1
20(金)	お誕生会 ★冷やし中華 照焼チキン ヤクルト スイカ★	白玉パフェ	せんべい 牛乳	お楽しみ献立		500	19.0	12.3	1.1
21(土)	ハムチーズサンド 豆乳 乾プルーン オレンジ	せんべい スポロン	ミルクプリン	ハムチーズサンド 豆乳	年長児新潟遠足	596	14.7	19.4	1.6
22(日)									
23(月)	具だくさん豚汁 笹かまカレー揚げ バナナ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	麩菓子 牛乳	ご飯 えのき納豆		281	15.1	11.2	2.3
24(火)	カジキの味噌焼き 青菜の胡麻和え 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 豆腐汁		254	14.3	8.6	1.0
25(水)	トンカツ キャベツ和え グレープフルーツ ほうじ茶	パンキンケーキ 野菜生活	Gaウエハース 牛乳	ご飯 若布汁		408	16.3	16.9	2.0
26(木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 キウイ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁	サマーキャンプ	353	14.0	18.8	1.0
27(金)	夏野菜のスパゲティレバーの甘煮 牛乳 スイカ	とうもろこし ジョア(プルーン)	元気ヨーグルト	ご飯 牛乳	サマーキャンプ	355	16.6	11.2	0.7
28(土)	ソフトフランスピーナツパン 中華スープ 牛乳 バナナ	プリン せんべい	アスパラガス スポロン	ピーナツパン 牛乳		456	15.4	10.7	1.7
29(日)									
30(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	手作りヨーグルト おしゃぶり昆布	クラッカー ヤクルト	ご飯 牛乳		316	14.2	10.9	1.7
31(火)	かつおのフライ 土佐和え グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	ももゼリー	ご飯 なす汁		307	16.9	10.6	0.9

今月の食育目標

暑さに負けず 何でも食べよう!

トマトやきゅうりなど生食できる野菜は冷やしただけでもおいしく食べられます。夏場のおやつとして、加えてみませんか。また、冷たいスープや、ゼリーにするなど、いつもと少し調理法を変えてみて、おいしくたくさん食べられる工夫をしてみましょう。

おやつタイム!



*材料の都合により献立を変更する場合があります。