

こんげつの よてい こんだてひょう

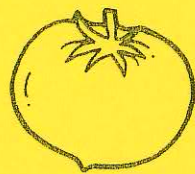
平成25年 7月分

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(月)	栄養すいとん汁 さつま揚げとこんにゃくの煮物 パナナ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 えのき納豆		300	13.7	8.6	1.9
2(火)	生鮭のみそ焼き 春雨サラダ 煮豆 オレンジ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	りんごゼリー	ご飯 かき玉汁		454	18.1	24.2	1.0
3(水)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 キウイ ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 栄養麩汁		303	14.3	9.7	1.1
4(木)	筑前煮 スクランブルエッグ メロン ほうじ茶	せんべい チーズミルミル	ビスコ 牛乳	ご飯 ニラ汁		320	14.2	10.9	1.3
5(金)	お誕生会 ☆冷やし中華 鶏肉のさっぱり煮 ジョア(ピーチ) スイカ☆	デコレーションアイス	せんべい 牛乳	お楽しみ献立		423	15.3	10.8	1.2
6(土)	ソフトフランス(ジャム&マーガリン) ビーフンソテー 牛乳 オレンジ	牛乳プリン せんべい	バナナ	ソフトフランスパン 牛乳		537	17.8	15.6	1.5
7(日)									
8(月)	コーンチャウダー 凍み豆腐と竹輪の含め煮 スイカ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい 牛乳	ご飯 キャベツソテー		313	15.7	11.3	2.2
9(火)	白身魚のマリネ風 三色和え メロン ほうじ茶	ピザトースト ジョア(プレーン)	アスパラガス 牛乳	ご飯 なす汁		358	17.8	12.0	1.6
10(水)	焼き肉 シーザーサラダ オレンジ ほうじ茶	せんべい 牛乳	ももゼリー	ご飯 絹さや汁		382	16.0	21.9	1.5
11(木)	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き玉子 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 オクラ汁		354	14.9	12.9	0.9
12(金)	焼きそば ボイルウインナー 牛乳 キウイ	アイス	Feウエハース スポロン	ご飯 牛乳		313	10.4	14.3	0.5
13(土)	とうもろこしご飯 夏野菜カレー 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	365	12.3	12.7	1.6
14(日)									
15(月)	海の日								
16(火)	カレーの煮付け かぼちゃサラダ オレンジ ほうじ茶	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 豆腐汁		301	14.6	11.1	1.6
17(水)	ポテトコロッケ キャベツ和え キウイ ほうじ茶	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 なす汁		338	12.2	12.1	1.2
18(木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	クラッカー チーズミルミル	Caウエハース 牛乳	ご飯 小松菜汁		323	14.9	11.9	1.7
19(金)	スパゲティミートソース レバーの甘煮 牛乳 メロン	チョコバナナケーキ ジョア(いちご)	ミニプリン	ご飯 牛乳		415	18.2	13.7	0.7
20(土)	ハンバーガー 牛乳 乾ブルーンスイカ	せんべい スポロン	バナナ	ハンバーガー 牛乳	新潟遠足	584	21.9	14.7	1.6
21(日)									
22(月)	ころころスープ チーズ笹かま揚げ メロン	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい 牛乳	ご飯 青菜和え		303	14.4	8.6	1.8
23(火)	焼き魚 スパゲティサラダ オレンジ ほうじ茶	せんべい ヤクルト 400	玉子ポーロ 牛乳	ご飯 絹さや汁		298	11.7	10.4	0.8
24(水)	いが蒸し団子 温野菜 スイカ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 ニラ汁		371	16.8	13.6	1.3
25(木)	マーボーなす 半月卵 キウイ ほうじ茶	アイス	ビスコ 牛乳	ご飯 若布汁	サマーキャンプ	309	9.6	11.3	0.9
26(金)	若布うどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 グレープフルーツ	ゆかりおにぎり 野菜生活	元気ヨーグルト	若布うどん 牛乳	サマーキャンプ	345	11.9	9.3	1.8
27(土)	チョコサンド 豆乳スープ 麦茶 パナナ	ももゼリー せんべい	Feウエハース 牛乳	チョコサンド 麦茶		465	9.6	13.7	1.4
28(日)									
29(月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	ドリンクヨーグルト おしゃぶり昆布	クラッカー ヤクルト	ご飯 牛乳		344	15.1	11.7	2.0
30(火)	たらのスパイス揚げ 土佐和え メロン ほうじ茶	とうもろこし 牛乳	麩菓子 スポロン	ご飯 なす汁		294	15.2	10.4	0.6
31(水)	鶏肉の香味焼き 青菜のゴマ和え オレンジ ほうじ茶	おやつパン(玄米) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 豆腐汁		305	15.0	16.3	0.9

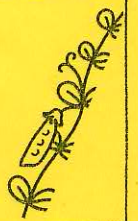
今月の食育目標

野菜に触れて、
味わってみよう！！



生でがぶっと食べよう！

トマトやキュウリなどの野菜は、サラダによく使われています。でも、マヨネーズなどをかけているので素材の味がわからなくなっていますか？せっかくの旬の時期。新鮮なものを冷やして、そのまま食べてみましょう。 ☆園庭の野菜も給食でおいしく食べています。



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。