

# こんげつの よてい こんだてひょう



## 平成21年 7月分



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	1食分 (Kcal)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分量 (g)	
1 (水)	焼き肉 ビーフンソテー 卵のトロリン スープ バナナ	ヤクルト せんべい	ももゼリー	ご飯		361	13.2	12.5	1.9	
2 (木)	五色煮 ス克蘭フルエッグ 若布汁 キウイ	カップケーキ 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		491	17.9	21.9	1.9	
3 (金)	おかず焼きそば ウィナー 牛乳 メロン	プリン せんべい	玉子ポーロ ヨーク	おかず焼きそば		424	15.3	20.3	1.4	
4 (土)	ピーナッツサンド 牛乳 青菜の和え物 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	ピーナッツサンド		482	14.7	12.8	0.7	
5 (日)										
6 (月)	鯖の味噌煮 ポテトサラダ 青菜汁 バナナ	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		399	19.8	17.2	1.9	
7 (火)	コーンシチュー 竹輪の甘煮 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスコ	プリン	ご飯		396	17.3	12.3	1.6	
8 (水)	鶏の唐揚げ 三色和え物 豆麩汁 メロン	牛乳 おやつパン	ヤクルト せんべい	ご飯		266	15.2	10.4	2.1	
9 (木)	酢豚 花卵 若布汁 キウイ	アイスクリーム	バナナ	ご飯		308	12.6	12.0	1.6	
10 (金)	三色とうめん 天ぷら 牛乳 バナナ	若布おにぎり ジョア	ヨーク ビスケット	三色とうめん		479	16.0	12.4	2.0	
11 (土)	メロンパン 牛乳	バナナ	手作りヨーグルト	メロンパン		411	12.1	11.8	0.3	
12 (日)										
13 (月)	トマトカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	クラッカー チーズ 野菜生活	オレンジジュース せんべい	ご飯		387	15.3	16.2	2.5	
14 (火)	さんまの蒲焼き 春雨サラダ 青菜とえのき汁 キウイ	ピザトースト 牛乳	バナナ	ご飯		482	19.7	25.0	2.5	
15 (水)	煮込みハンバーグ 温野菜 牛乳 バナナ	のびヨーグルト 鉄キャンディー	ももゼリー	ご飯		418	19.3	18.1	1.5	
16 (木)	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆腐汁 メロン	せんべい 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		380	20.5	18.7	1.9	
17 (金)	冷やし中華 フライドポテト 牛乳 フルーツ盛り合わせ	麦茶 お誕生ケーキ アイスクリーム		冷やし中華	誕生会	410	12.2	16.6	1.0	
18 (土)	チョコサンド 牛乳 春雨ソテー オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	チョコサンド		501	13.8	19.1	0.7	
19 (日)										
20 (月)					海の日					
21 (火)	栄養すいとん汁 竹輪の甘煮 青菜の和え物 バナナ	フルーツヨーグルト 昆布	牛乳 せんべい	ご飯		374	11.0	9.7	2.1	
22 (水)	焼魚 かぼちゃサラダ 大根汁 すいか	牛乳 パウンドケーキ	バナナ	ご飯		472	19.3	24.4	1.2	
23 (木)	ポテトコロッケ せんきゃべツ 金時煮豆 牛乳 メロン	ヤクルト せんべい	プリン	ご飯		393	13.6	12.5	0.7	
24 (金)	マーボー茄子 花卵 青菜汁 キウイ	おやつパン 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		321	17.6	13.1	2.4	
25 (土)	ドックパン 豆乳 スパサラダ オレンジ	りんごゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	ドックパン		644	17.3	34.4	1.1	
26 (日)										
27 (月)	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	アイスクリーム	オレンジジュース せんべい	ご飯		307	10.0	14.1	2.2	
28 (火)	ししゃも揚げ 土佐和え なめこ汁 キウイ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		305	16.9	13.8	1.7	
29 (水)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 大根汁 すいか	手作りヨーグルト 小魚	ヨーク ビスケット	ご飯		383	17.1	15.3	2.2	
30 (木)	昆布寄せ煮 ス克蘭フルエッグ 若布汁 メロン	どうもろこし 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		322	16.8	13.7	2.5	
31 (金)	茄子とトマトのスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 キウイ	ジョア せんべい	りんごゼリー	茄子とトマトのスパゲティ		427	19.2	14.0	1.6	

\* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園