

こんげつの よてい こんだてひょう

平成22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人1日 (Kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	糖質 当量 (g)
1 (木)	昆布寄せ煮 花卵 青菜汁 キウイ	お好み焼き 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		422	23.0	20.0	2.6
2 (金)	焼きそば ウィンナー 牛乳 バナナ	ジョア せんべい	ももゼリー	焼きそば		433	17.7	17.6	1.4
3 (土)	甘バターサンド 牛乳 スパサラダ オレンジ	バナナ	麦茶 ビスケット	甘バターサンド		567	12.9	20.1	0.6
4 (日)									
5 (月)	松風焼き 温野菜 若布汁 バナナ	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		433	20.0	12.3	2.3
6 (火)	鯖の味噌煮 ポテトサラダ 豆豉汁 キウイ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		357	19.3	15.9	2.5
7 (水)	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの甘煮 牛乳 メロン	アイスクリーム	りんごゼリー	ご飯		356	14.1	13.1	1.0
8 (木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 青菜とえのき汁 オレンジ	手作りドーナツ 牛乳	麦茶 ビスコ	ご飯		544	19.8	34.8	1.8
9 (金)	三色そうめん 天ぷら 牛乳 バナナ	若布おにぎり ジョア	ヨーク せんべい	三色そうめん		455	14.0	9.7	1.3
10 (土)	メロンパン 牛乳	バナナ	手作りヨーグルト	メロンパン	保育参観	304	9.9	10.0	0.2
11 (日)									
12 (月)	コロコロスープ 笹かま揚げ 三色和え物 オレンジ	のびヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		300	9.4	14.0	2.1
13 (火)	焼魚 かぼちゃサラダ 青菜汁 メロン	牛乳 ラスク	バナナ	ご飯		304	17.7	12.0	0.9
14 (水)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ バナナ	ビスケット 野菜生活	手作りヨーグルト	ご飯		369	12.5	15.7	1.7
15 (木)	五目納豆 さつまいもの甘煮 大根汁 キウイ	ヤクルト400 クラッカー チーズ	スポロン せんべい	ご飯		427	18.0	16.4	2.3
16 (金)	冷やし中華 フライドポテト とうもろこし 牛乳 フルーツ盛り合わせ	お誕生ケーキ 麦茶 パフェ		冷やし中華	誕生会	467	13.6	18.5	1.2
17 (土)	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 メロン	バナナ	麦茶 ビスコ	チョコサンド		462	11.7	18.1	0.5
18 (日)									
19 (月)					海の日				
20 (火)	ヒレカツ せんキャベツ 金時煮豆 なめこ汁 メロン	フルーツヨーグルト 鉄キャンディー	バナナ	ご飯		363	15.9	11.0	1.6
21 (水)	さんまの蒲焼き 中華サラダ 豆腐汁 すいか	牛乳 フレンチトースト	オレンジジュース せんべい	ご飯		500	24.2	22.3	2.9
22 (木)	マーボー茄子 花卵 若布汁 キウイ	ごま揚げかぼちゃ 団子 牛乳	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		368	23.5	16.2	2.8
23 (金)	肉味噌うどん チーズサラダ 牛乳 オレンジ	スリン せんべい	手作りヨーグルト	肉味噌うどん		533	20.6	20.6	2.9
24 (土)	ポテトサンド 野菜ソテー 豆乳 バナナ	野菜生活 ビスケット	ヨーク せんべい	ポテトサンド		567	15.9	19.3	1.7
25 (日)									
26 (月)	エッグカレー 小女子甘煮 牛乳 すいか	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		418	18.7	19.5	2.8
27 (火)	白身魚の列列ソース 土佐和え 豆腐汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		320	18.3	15.3	2.0
28 (水)	照り焼きチキン 青菜のごま和え 大根汁 バナナ	アイスクリーム	スリン	ご飯		303	14.2	13.1	1.9
29 (木)	肉じゃが煮 スクランブルエッグ 青菜汁 キウイ	とうもろこし 牛乳	スポロン せんべい	ご飯		307	14.6	11.3	1.3
30 (金)	茄子とトマトのスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 メロン	キャロットゼリー せんべい	手作りヨーグルト	茄子とトマトのスパゲティ		435	18.2	15.1	1.6
31 (土)	ソトランスビ-ナパン 牛乳 コーンサラダ オレンジ	ヤクルト400 せんべい	麦茶 ビスケット	ソトランスビ-ナパン		465	13.8	12.5	0.2

*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