

# こんげつの よてい こんだてひょう



平成24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		材料 - (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 竹輪の甘煮 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		355	17.4	12.0	1.3	
3 (火)	焼き魚 ポテトサラダ 青菜汁 メロン	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		290	17.4	12.7	1.0	
4 (水)	ふわふわ鶏から 三色和え 大根汁 すいか	ヤクルト せんべい	プリン	ご飯		304	16.8	11.7	1.3	
5 (木)	筑前煮 スクランブルエッグ 若布汁 オレンジ	パンフキンケーキ 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		425	20.9	20.2	2.3	
6 (金)	夏野菜スパゲティー レバーの甘辛煮 牛乳 バナナ	アイス	ヨーグ せんべい	夏野菜スパゲティー		403	15.2	16.4	1.6	
7 (土)	エッグサンド 豆乳 きのことソテー キウイ	ゼリー せんべい	麦茶 ビスコ	エッグサンド		579	19.3	22.9	2.0	
8 (日)										
9 (月)	チキンとトマトのカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	飲むヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		330	12.1	16.2	2.2	
10 (火)	さんまの蒲焼き 春雨サラダ 豆麹汁 メロン	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		424	17.4	20.9	3.1	
11 (水)	焼肉 ビーフンソテー 卵スープ バナナ	野菜生活 ビスケット	ゼリー	ご飯		358	12.4	15.3	1.7	
12 (木)	麻婆茄子 花型卵 若布汁 すいか	牛乳 せんべい	麦茶 ビスケット	ご飯		335	18.8	14.9	3.0	
13 (金)	三色そうめん 天ぷら 牛乳 キウイ	おにぎり ジョア	麦茶 玉子ポーロ	三色そうめん		393	11.4	12.2	1.4	
14 (土)	メロンパン 牛乳 バナナ	プリン せんべい	手作りヨーグルト	メロンパン		417	12.8	13.5	0.3	
15 (日)										
16 (月)					海の日					
17 (火)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 大根汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	りんごジュース せんべい	ご飯		436	21.1	20.0	2.4	
18 (水)	さばの味噌煮 マセドアンサラダ 青菜 とえのき汁 メロン	フルーツヨーグルト 小魚	バナナ	ご飯		366	18.2	14.6	2.0	
19 (木)	ポテトコロケ 温野菜 若布汁 バナナ	アイス	手作りヨーグルト	ご飯		344	12.8	13.8	2.5	
20 (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	誕生ケーキ 麦茶 アイス		冷やし中華	誕生会	501	15.2	18.9	1.4	
21 (土)	チョコサンド 野菜ソテー 牛乳 すいか	スポロン せんべい	麦茶 ビスコ	チョコサンド		471	13.3	19.3	0.6	
22 (日)										
23 (月)	豚汁 笹釜揚げ ポイル野菜 オレンジ	手作りヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		280	10.6	10.7	2.8	
24 (火)	かじきの味噌焼き 青菜のごま和え 青菜汁 メロン	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		300	17.4	12.0	1.4	
25 (水)	ヒレカツ キャベツ和え 豆腐汁 オレンジ	野菜生活 とうもろこし	麦茶 玉子ポーロ	ご飯		310	18.1	9.0	1.8	
26 (木)	肉じゃが煮 厚焼き卵 なめこ汁 キウイ	牛乳 ビスコ	せんべい ヤクルト	ご飯		335	14.9	11.7	1.3	
27 (金)	焼きそば ウインナー 牛乳 すいか	クラッカー チーズ ジョア	手作りヨーグルト	焼きそば		450	19.7	21.8	1.9	
28 (土)	ソフトフランスピーナッツ 牛乳 コーンサラダ バナナ	牛乳プリン せんべい	麦茶 ビスケット	ソフトフランスピーナッツ		479	15.2	17.7	0.7	
29 (日)										
30 (月)	スタミナカレー 牛乳 小女子甘煮 すいか	飲むヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		341	15.9	15.6	2.2	
31 (火)	たらこの磯辺揚げ 土佐和え 若布汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		301	17.5	12.5	1.9	

\*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