

こんげつの よてい こんだてひょう



平成25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		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (月)	コーンシチュー 厚揚げ竹輪煮 牛乳 メロン	手作りヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		330	15.5	11.8	0.9
2 (火)	魚の味噌焼き 春雨サラダ 若布汁 キウイ	牛乳 ポテトのチーズ焼き	バナナ	ご飯		372	20.8	15.2	2.9
3 (水)	花焼売 温野菜 青菜汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	ヨーグ せんべい	ご飯		357	15.9	10.4	1.6
4 (木)	筑前煮 スクランブルエッグ 豆麹汁 キウイ	せんべい ヤクルト	手作りヨーグルト	ご飯		338	15.1	12.3	2.0
5 (金)	冷やし中華 鶏肉の照り焼き 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	537	23.1	21.9	2.0
6 (土)	ソフトフランスパン マカロニサラダ 牛乳 オレンジ	プリン せんべい	麦茶 ビスケット	ソフトフランスパン		458	12.7	15.4	0.4
7 (日)									
8 (月)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 さいか	飲むヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		331	11.9	15.1	2.7
9 (火)	白身魚のマリネ風 青菜のごま和え すまし汁 オレンジ	ジョア せんべい	バナナ	ご飯		303	17.9	10.0	1.3
10 (水)	焼肉 ごぼうサラダ 卵スープ メロン	牛乳 揚げパン	ミルクプリン	ご飯		414	18.1	20.9	2.8
11 (木)	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 豆腐汁 オレンジ	牛乳 ビスケット	スポロン せんべい	ご飯		306	13.4	13.6	1.6
12 (金)	焼きそば ウインナー 牛乳 キウイ	ゼリー せんべい	麦茶 五子ポーロ	焼きそば		372	14.2	15.4	1.7
13 (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	355	11.1	11.2	0.3
14 (日)									
15 (月)					海の日				
16 (火)	煮魚 かぼちゃサラダ えのき汁 オレンジ	フルーツヨーグルト あたりめ	バナナ	ご飯		301	18.6	10.2	2.0
17 (水)	ポテトコロッケ せんきゃべツ すまし汁 メロン	牛乳 おやつパン	りんごジュース せんべい	ご飯		351	13.9	15.1	1.8
18 (木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 大根汁 オレンジ	牛乳 クラッカー チーズ	ゼリー	ご飯		362	18.2	19.8	2.5
19 (金)	わかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 牛乳 さいか	ジョア おにぎり	手作りヨーグルト	わかめうどん		416	13.9	10.1	3.8
20 (土)	サンドイッチ きのことソテー 牛乳 キウイ	スポロン せんべい	麦茶 ビスコ	サンドイッチ	新潟遠足	577	20.5	21.4	1.8
21 (日)									
22 (月)	コロコロスープ 笹かま揚げ 青菜和え メロン	手作りヨーグルト 小魚	オレンジジュース せんべい	ご飯		304	13.6	12.3	2.2
23 (火)	焼魚 スパサラダ すまし汁 オレンジ	ヤクルト せんべい	バナナ	ご飯		309	16.3	10.8	1.1
24 (水)	五目納豆 かぼちゃ煮 若布汁 さいか	牛乳 おやつパン	手作りヨーグルト	ご飯		370	17.8	13.4	2.4
25 (木)	マーボー茄子 花型卵 青菜汁 キウイ	牛乳 パンフキン ケーキ	麦茶 五子ポーロ	ご飯	サマーキャンプ	428	20.1	19.7	2.4
26 (金)	スパゲティーミートソース レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	野菜生活 ビスコ	ヨーグ せんべい	スパゲティーミートソース	サマーキャンプ	314	16.8	14.5	1.2
27 (土)	チョコサンド 牛乳 ビーフソテー メロン	ゼリー せんべい	麦茶 ビスケット	チョコサンド		462	10.6	16.5	0.5
28 (日)									
29 (月)	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 さいか	飲むヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		348	12.5	15.3	2.7
30 (火)	たらこの磯辺揚げ 土佐和え すまし汁 メロン	スポロン どうもろこし	バナナ	ご飯		324	15.7	8.5	1.5
31 (水)	鶏肉のバーベキューソース ナムル 根菜汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	手作りヨーグルト	ご飯		317	16.9	16.0	1.5

*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