

こんげつの よてい こんだてひょう

平成26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 (火)	磯辺つくね焼き スタミナナムル 大根汁 オレンジ	ポテトチーズ焼き 牛乳	バナナ	ご飯		327	19.6	13.4	2.7
2 (水)	さほの味噌煮 かぼちゃサラダ 若布汁 キウイ	おやつパン 牛乳	ヨーク せんべい	ご飯		324	17.5	14.7	1.9
3 (木)	肉じゃがが煮 厚焼き卵 なめこ汁 メロン	ゼリー せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		314	12.6	10.3	1.1
4 (金)	冷やし中華 鶏唐揚げ 牛乳 フルーツ盛り合わせ	誕生ケーキ 麦茶 アイヌ		冷やし中華	誕生会	541	20.4	22.5	1.2
5 (土)	チョコサンド 春雨サラダ 牛乳 キウイ	バナナ	麦茶 ビスコ	チョコサンド		501	13.2	18.3	0.9
6 (日)									
7 (月)	コーンシチュー 竹輪と厚揚げ煮 牛乳 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		394	26.4	13.6	2.7
8 (火)	まぐろの竜田揚げ 土佐和え すまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯		306	17.5	13.8	1.7
9 (水)	五目納豆 さつま芋甘煮 若布汁 キウイ	おやつパン 牛乳	ゼリー	ご飯		372	17.6	15.0	2.5
10 (木)	筑前煮 アスパラのバターソテー 青菜汁 バナナ	パンフキンケーキ 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		416	16.4	16.5	2.2
11 (金)	茄子入りミートソース レバーの甘辛煮 野菜スープ メロン	ヤクルト せんべい	麦茶 玉子ポーロ	茄子入りミートソース		388	13.4	10.9	2.3
12 (土)	メロンパン 牛乳	バナナ	スポロン せんべい	メロンパン		385	11.8	11.8	0.3
13 (日)									
14 (月)	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 バナナ	のむヨーグルト 昆布	りんごジュース せんべい	ご飯		352	12.0	15.2	2.1
15 (火)	たらのおろし煮 ポテトサラダ 豆腐汁 キウイ	ビスケット 牛乳	バナナ	ご飯		336	15.8	14.8	1.9
16 (水)	鶏肉のバーベキューソース 青菜和え ニラ卵汁 メロン	カレーパン 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯		381	20.5	16.8	2.7
17 (木)	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜キッシュ 茄子汁 キウイ	スポロン せんべい	牛乳フリン	ご飯		381	19.2	13.3	2.2
18 (金)	きつねうどん 天ぷら 牛乳 オレンジ	おにぎり ジョア	ヨーク せんべい	きつねうどん		519	17.4	11.4	3.8
19 (土)	ソフトフランスパン ポパイソテー 牛乳 バナナ	フリン せんべい	麦茶 ビスコ	ソフトフランスパン	新潟遠足	522	15.8	19.6	0.7
20 (日)									
21 (月)					海の日				
22 (火)	マーボー豆腐 花型卵 青菜汁 オレンジ	手作りヨーグルト あたりめ	オレンジジュース せんべい	ご飯		308	17.0	12.3	2.2
23 (水)	さわらの照り焼き マセドアンサラダ 大根汁 メロン	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯		345	16.8	15.5	1.5
24 (木)	ポテトコロケ キャベツ和え 若布汁 すいか	アイス	手作りヨーグルト	ご飯		312	11.7	13.6	2.0
25 (金)	焼肉 ビーフソテー 卵スープ オレンジ	ビスコ 牛乳	フリン	ご飯		374	15.3	18.3	2.1
26 (土)	焼きそばパン ごほうサラダ 豆乳 キウイ	せんべい ヤクルト	麦茶 ビスケット	焼きそばパン		593	19.2	21.1	1.9
27 (日)									
28 (月)	ワンタンスープ ささみ揚げ 青菜のゴマ和え すいか	のむヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		275	16.9	10.6	1.6
29 (火)	焼魚 マカロニサラダ すまし汁 キウイ	せんべい 野菜生活	バナナ	ご飯		308	16.8	10.9	1.3
30 (水)	五目昆布煮 ス克蘭フルエック 茄子汁 バナナ	おやつパン 牛乳	麦茶 麩菓子	ご飯		348	15.6	16.2	1.3
31 (木)	花焼売 温野菜 豆鮭汁 オレンジ	クラッカー チーズジョア	手作りヨーグルト	ご飯		400	19.8	11.4	2.3

*材料の都合により献立を変更する場合があります。