



# 平成27年7月 献立表



日 曜	献立名 (共通分)		献立名 (未満児加食分)		エネルギー Kcal	タンパク g	脂 質 g	食塩相当量 g	備考
	副食	間食 (PM)	間食 (AM)	主食					
1 水	さばの味噌煮 マカロニサラダ わかめ汁 すいか	牛乳 おやつパン	ヨーク せんべい	ご飯	432	20.6	19.3	2	
2 木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 青菜汁 キウイ	野菜生活 ビスコ	麦茶 麩菓子	ご飯	469	23.9	21.3	1.2	
3 金	三色そうめん 竹輪の磯部揚げ 牛乳 メロン	ジョア おにぎり	ヨーグルト	三色そうめん	503	20.3	8	2.4	
4 土	ソフトフランス (ジャム&マーガリン) じゃが芋のソテー 牛乳 パナ	プリン せんべい	麦茶 ビスケット	ソフトフランスパン	515	15.1	17.8	1.3	
5 日									
6 月	スタミナカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト 昆布	ぶどうジュース せんべい	ご飯	367	13.7	16.4	2.5	
7 火	鶏のから揚げ 土佐和え えのき汁 メロン	スポロン せんべい	バナナ	ご飯	348	13.4	13.8	1.9	
8 水	さわらの照り焼き かぼちゃサラダ わかめ汁 すいか	牛乳 おやつパン	プリン	ご飯	424	19.7	20.3	2.2	
9 木	五色煮 かぼちゃキッシュ すまし汁 オレンジ	ジョア とうもろこし	ヨーク せんべい	ご飯	359	17.4	10.8	1.7	
10 金	焼きそば ウィンナー 牛乳 メロン	野菜生活 ビスケッ	麦茶 玉子ボーロ	焼きそば	369	13.7	15.9	1.4	
11 土	メロンパン 牛乳 (持ち帰り)	バナナ	スポロン せんべい	メロンパン	405	12.5	12.9	0.5	
12 日									
13 月	野菜入り卵焼き コーンサラダ ワンタンスープ メロン	フルーツヨーグルト 小魚	果実ジュース せんべい	ご飯	296	13.5	13.8	1.3	
14 火	チーズハンバーグ 温野菜 豆麩汁 キウイ	ヤクルト せんべい	バナナ	ご飯	293	13.1	7.6	1.9	
15 水	カレイのマリネ キャベツ和え 大根汁 すいか	牛乳 マヨネーズパン	ヨーク ビスケット	ご飯	474	17.4	24.3	1.9	
16 木	五目納豆 さつま芋の甘煮 青菜汁 オレンジ	アイス	リンゴジュース せんべい	ご飯	404	12.6	20.6	1.4	
17 金	冷やし中華 照り焼きチキン 牛乳 とうもろこし すいか	麦茶 誕生ケーキアイス		冷やし中華	662	24.8	30.8	1.7	誕生会
18 土	チョコサンド 豚肉とピーマンの炒め物 牛乳 キウイ	ミルクプリン せんべい	麦茶 ビスコ	チョコサンド	629	21.8	22.6	2	
19 日									
20 月	海の日								
21 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ バナナ	飲むヨーグルト あたりめ	バナナ	ご飯	346	20.6	14.7	1.3	
22 水	ししゃものから揚げ 青菜和え すまし汁 キウイ	牛乳 おやつパン	スポロン せんべい	ご飯	311	14.3	15.6	1.7	
23 木	マーボー茄子 花型卵 青菜汁 すいか	牛乳 じゃが丸くん	ヨーグルト	ご飯	448	24.3	22.1	2	
24 金	夏野菜のトマトスパゲティ レバーの甘辛煮 牛乳 オレンジ	ヤクルト せんべい	麦茶 ビスケット	スパゲティー	537	20.9	15.8	2.3	
25 土	甘バターサンド スパゲティサラダ 牛乳 メロン	野菜生活 ビスコ	牛乳プリン	甘バターサンド	643	21.5	26.9	1.4	
26 日									
27 月	とうもろこしシチュー ちくわ厚揚げ 煮 牛乳 キウイ	ヨーグルト 昆布	リンゴジュース せんべい	ご飯	337	15.4	11.6	1.3	
28 火	焼き魚 (鮭) マセドアンサラダ わかめ汁 バナナ	ジョア クラッカー チーズ	ヨーク せんべい	ご飯	437	24.7	12.9	1.9	
29 水	鶏肉のバベキューソース ナムル えのき汁 オレンジ	おやつパン 牛乳	バナナ	ご飯	316	16	14.4	2	
30 木	ひじきの寄せ煮 厚焼き卵 豆腐汁 キウイ	牛乳 とうもろこし	麦茶 玉子ボーロ	ご飯	310	15.9	13.3	1.4	
31 金	肉みそうどん 塩昆布 牛乳 すいか	アイス	プリン	肉みそうどん	379	10.4	18.7	0.9	

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。