

こんげつの よてい こんだてひょう



平成25年 7月分



大戸報徳保育園

施設長	主任	担当者

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)	栄養すいとん汁 さつま揚げとこんにやく煮 きゅうり漬け グレープフルーツ	ヨーグルト 昆布 せんべい	ウエハース 牛乳	ごはん		359	17.2	7.0	1.6
2(火)	鮭の味噌焼き スパゲッティーサラダ 玉ねぎ汁 オレンジ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	せんべい 野菜生活	ごはん		406	22.8	21.0	1.9
3(水)	花しゅうまい 温野菜 えのき汁 メロン	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	ももゼリー	ごはん		407	23.2	16.3	2.0
4(木)	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 青菜汁 パインヨーグルト	せんべい ヤクルト	動物ビスケット 牛乳	ごはん		360	18.6	7.8	2.0
5(金)	☆お誕生会☆ 冷やし中華 タンドリーチキン 金時煮豆 野菜生活 スイカ	アイス	せんべい 麦茶		お誕生会	548	20.7	17.8	2.7
6(土)	ジャム&マーガリンパン ビーフソテー 牛乳 グレープフルーツ	プリン せんべい	玉子ポーロ ミルミル	ジャム&マーガリンパン		550	16.4	14.4	1.7
7(日)									
8(月)	タラのスパイス揚げ 土佐和え なす汁 スイカ	のむヨーグルト 小魚クッキー	せんべい 牛乳	ごはん		365	20.8	10.5	1.9
9(火)	夏野菜カレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	せんべい ジョア(白ぶどう)	ごまクラッカー 麦茶	カレーライス		475	23.3	13.2	3.2
10(水)	鶏肉のパーベキューソース ナムル 豆腐汁 メロン	きなこ揚げパン 牛乳	牛乳プリン	ごはん		369	17.9	20.1	
11(木)	マーボーなす 半月卵 ニラ汁 ピーチヨーグルト	ビスケット 牛乳	せんべい ヤクルト	ごはん		386	21.5	17.1	1.8
12(金)	焼きそば ポイルウインナー 牛乳 キウイ	りんごゼリー せんべい	バナナ	ごはん		407	15.1	15.7	1.5
13(土)	炊き込みごはん 昆布の寄せ煮 きゅうりの浅漬け なめこ汁 オレンジ	ビスコ スポロン	せんべい 牛乳		保育参観	432	16.6	10.3	2.8
14(日)									
15(月)					海の日				
16(火)	煮魚 かぼちゃサラダ かき玉汁 オレンジ	ヨーグルト 昆布 せんべい	ビスケット 牛乳	ごはん		365	20.4	11.4	1.9
17(水)	ポテトコロッケ 干切りキャベツ もやし汁 メロン	おやつパン(ピーナツ) 牛乳	プリン	ごはん		413	19.3	14.8	1.9
18(木)	きんぴらごぼう ス克蘭ブルエッグ 若布汁 グレープフルーツ	クラッカー チーズ 牛乳	せんべい ヤクルト	ごはん		367	17.5	16.5	2.0
19(金)	三色うどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のおひたし スイカ	おにぎり ジョア(ピーチ)	アスパラガス 牛乳	ごはん		399	15.7	6.5	1.8
20(土)	チョコサンド 夏野菜のココット蒸し 牛乳 キウイ	せんべい スポロン	バナナ	チョコサンド	新潟遠足	592	18.7	21.2	1.5
21(日)									
22(月)	コロコロスープ 笹かま揚げ オクラのおかか和え メロン	のむヨーグルト 小魚クッキー	せんべい 牛乳	ごはん		436	20.0	13.7	2.5
23(火)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 えのき汁 オレンジ	せんべい ヤクルト	動物ビスケット 麦茶	ごはん		303	14.7	7.1	2.1
24(水)	焼き魚 春雨サラダ なめこ汁 スイカ	おやつパン(甘バター) 牛乳	ミルクプリン	ごはん		293	19.3	11.1	1.7
25(木)	じゃがいものひき肉煮 厚焼き卵 青菜汁 キウイ	パンプキンパウンド ケーキ 牛乳	せんべい スポロン	ごはん	サマーキャンプ	576	23.4	25.5	1.8
26(金)	なす入りミートソース レパールの甘煮 牛乳 グレープフルーツ	ビスコ 野菜生活	ごまクラッカー ヤクルト	ごはん	サマーキャンプ	341	14.2	12.4	1.6
27(土)	サンドイッチ 粉ふきいも 豆乳 メロン	ももゼリー せんべい	玉子ポーロ 牛乳	サンドイッチ		533	20.6	16.2	2.1
28(日)									
29(月)	コーンチャウダー ささみ揚げ ポイルブロッコリー スイカ	ヨーグルト 昆布 せんべい	クッキー 麦茶	ごはん		472	28.5	11.4	2.2
30(火)	白身魚のマリネ風 青菜のごま和え 若布汁 メロン	どうもろこし スポロン	せんべい 牛乳	ごはん		290	13.7	6.6	1.5
31(水)	焼き肉 ミモザサラダ なす汁 オレンジ	おやつパン(玄米) 牛乳	りんごゼリー	ごはん		380	20.3	19.0	2.0

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。