

献立表

令和元年 7月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料	
1	22	月	ビスケット	ごはん	さわらの梅しょうゆ焼き 筑前煮 みそ汁(じゃがいも わかめ)	さわら 梅干し 鶏肉 さつま揚げ れんこん さといも たけのこ にんじん じゃがいも わかめ	ジャージャー麺 牛乳	中華麺 豚肉 きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく
2	23	火	せんべい	パン	ラトウイユ ポテトサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ トマト にんにく ピーマン なす じゃがいも きゅうり ハム にんじん コーン オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
3	24	水	リッツ	ごはん	ブルコギ風 バンサンスー ワンタンスープ	豚肉 にんじん 玉ねぎ たら にんにく 春雨 卵 きゅうり ごま ワンタンの皮 長ねぎ もやし	鶴茶んケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 バター 緑茶 小豆
4	17	木 水	4日 飲むヨーグルト 17日 ビスケット	ごはん	肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 白滝 にんじん 小松菜 ごま なめこ 豆腐	じゃこトースト 牛乳	食パン しらす マヨネーズ マーガリン
5	金	野菜 ジュース	ごはん	二色丼 もやしときゅうりのナムル 七夕そうめん汁	鶏肉 しょうが 卵 おくら もやし きゅうり ごま そうめん 長ねぎ 大根 にんじん	たなばたゼリー せんべい 麦茶	アガー 炭酸水 カルピス みかん パイナップル	
6	20	土	リッツ	麺	ナポリタン ポトフスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 鶏肉 ピーマン にんじん 玉ねぎ じゃがいも コーン パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
8	29	月	せんべい	ごはん	鯖のごまみそ焼き ひじきの煎り煮 けんちん汁	鯖 ごま みそ ひじき いんげん ちくわ れんこん ごぼう にんじん 長ねぎ 豆腐	ヨーグルト スティックケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ヨーグルト バター
9	25	火 木	9日 リッツ 25日 飲むヨーグルト	ごはん	すき焼き煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 豆腐 白滝 にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ごま 塩昆布 もやし 油揚げ	いも餅 牛乳	じゃがいも 片栗粉
10	31	水	ビスケット	ごはん	のり塩チキン マカロニサラダ キャベツスープ	鶏肉 青のり にんにく マカロニ きゅうり にんじん ハム キャベツ コーン	チーズサブ 牛乳	小麦粉 バター 牛乳 粉チーズ
11	30	木 火	11日 飲むヨーグルト 30日 リッツ	ごはん	かみかみつくね じゃがいものきんぴら みそ汁(小松菜 お麩)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ れんこん じゃがいも にんじん いんげん ごま 小松菜 お麩	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 豆腐 上新粉
12	26	金	野菜 ジュース	ごはん	夏野菜カレー キャベツの中華和え フルーツ 牛乳	豚肉 ピーマン なす 玉ねぎ にんじん じゃがいも キャベツ ツナ きゅうり キウイフルーツ	いちごジャムサンド 麦茶	食パン ジャム
13	27	土	せんべい	麺	冷やしうどん ふかしもち フルーツ 牛乳	うどん 豚肉 きゅうり もやし ほうれん草 にんにく しょうが じゃがいも 青のり オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
16	火	チーズ	ごはん	鮭のから揚げ 高野豆腐チャンプルー みそ汁(大根 わかめ)	鮭 しょうが 高野豆腐 卵 にんじん 小松菜 しいたけ 大根 わかめ	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉	
19	金	野菜 ジュース	ピーマンご はん	干草焼き ツナコーンサラダ コンソメスープ	卵 鶏肉 ほうれん草 チーズ ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン にんにく	ポテトフライ 牛乳	じゃがいも 塩	
18	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ にんじん ミトト 春雨 きゅうり もやし コーン ハム レタス トマト ベーコン	プリンアラモード 牛乳	卵 牛乳 メロン バナナ 生クリーム		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ ひまわりカレー
- ✿ 春雨サラダ ミトト
- ✿ レタススープ
- ✿ すいか

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
448kcal / 16.4g	543kcal / 21.0g