

献立表

令和2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	15	水	ビスケット	ごはん	バーベキューチキン キャベツのごまサラダ コンソメスープ	鶏肉 にんにく ケチャップ キャベツ きゅうり ごま コーン にんじん 玉ねぎ	鶴茶んケーキ ジョア	ホットケーキ粉 卵 緑茶 牛乳 あんこ
2	/	木	飲む ヨーグルト	ピーマンご はん	千草焼き 和風ポテトサラダ みそ汁(なす 油揚げ)	卵 鶏肉 ほうれん草 チーズ じゃがいも ツナ きゅうり にんじん なす 油揚げ ピーマン にんにく	塩焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん
3	17	金	野菜 ジュース	ごはん	麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 春雨スープ	豚肉 豆腐 にんじん 長ねぎ しいたけ もやし きゅうり ごま 春雨 にら 玉ねぎ	ポテトフライ 牛乳	じゃがいも 塩
4	18	土	リッツ	麺	冷やしうどん ふかしいも フルーツ 牛乳	うどん 豚肉 きゅうり もやし にんにく じゃがいも 青のり オレンジ	4日 今川焼き 18日 シュガーラスク 麦茶	4日 今川焼き 18日 食パン バター
6	20	月	せんべい	ごはん	鯖のごまみそ焼き にんじんしりしり 塩ちゃんこ汁	鯖 ごま みそ にんじん 卵 ツナ チンゲン菜 鶏肉 もやし 長ねぎ 豆腐	ぼうしパン 牛乳	ロールパン 卵 小麦粉 バター
7	/	火	スティック ビスケット	わかめ ごはん	チーズハンバーグ ミトト 短冊サラダ 七夕そうめんスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ チーズ きゅうり ハム 大根 にんじん そうめん おくら 長ねぎ ミトト	白玉フルーツポンチ 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 フルーツ
8	29	水	ビスケット	ごはん	肉じゃが 小松菜の納豆和え みそ汁(もやし 油揚げ)	豚肉 じゃがいも にんじん 白滝 玉ねぎ 小松菜 納豆 かつお節 もやし 油揚げ	青のりクラッカー 牛乳	小麦粉 バター ごま 青のり
9	30	木	飲む ヨーグルト	ごはん	ヒレカツ ミトト 大根とツナの炒め物 卵スープ	豚肉 パン粉 ミトト 大根 ツナ にんじん のり 卵 ほうれん草	いも餅 牛乳	じゃがいも 片栗粉
10	22	金 水	10日 野菜ジュース 22日 リッツ	ごはん	夏野菜カレー チーズとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも ピーマン なす キャベツ きゅうり チーズ コーン フルーツ	豆花(トウファ) せんべい 麦茶	豆乳 アガー きな粉 黒蜜
11	25	土	せんべい	麺	ミートソーススパゲティ ポトフスープ フルーツ チーズ 牛乳	スパゲティ 豚肉 にんじん 玉ねぎ トマト じゃがいも バナナ	11日 鮭おにぎり 25日 菓子パン 麦茶	11日 米 鮭 ごま 25日 菓子パン
13	27	月	リッツ	ごはん	かじきの揚げ煮 高野豆腐チャンプルー みそ汁(大根 わかめ)	かじき カレー粉 高野豆腐 卵 にんじん 小松菜 大根 わかめ	ココアトースト 牛乳	食パン ココア マーガリン
14	28	火	スティック ビスケット	パン	ミートボールのケチャップ煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール にんじん 玉ねぎ じゃがいも マカロニ きゅうり ハム コーン フルーツ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
21	/	火	チーズ	ごはん	酢豚 パンサンスー ワンタンスープ	豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 春雨 卵 ハム きゅうり ごま ワンタンの皮 長ねぎ もやし	ジャージャー麺 牛乳	中華麺 豚肉 きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが
31	/	金	野菜 ジュース	★夏祭りメニュー★ 焼きそば フランクフルト から揚げ ポテトフライ 枝豆 ミトト きゅうりの漬物 すいか	中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん 青のり じゃがいも 鶏肉 にんにく しょうが ウインナー きゅうり ミトト 枝豆 すいか	アイス・ポップコーン 麦茶	アイス バター ポップコーンの種	
16	木	せんべい	 お誕生日会メニュー 	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ツナ コーン マカロニ キャベツ トマト	チーズケーキ ~フルーツ添え~ 牛乳	小麦粉 卵 バター クリームチーズ 生クリーム フルーツ		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ シンジュシー
- ✿ ポテトコロッケ
- ✿ ブロッコリーのツナサラダ
- ✿ ミネストローネ

※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
432kcal / 15.2g	535kcal / 20.1g