

# 献立表

令和2年 7月

笹久保さくら保育園

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