

# 献立表

平成28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	21	金 木	朝おやつ (0~2歳児) 1日 野菜ジュース 21日 飲むヨーグルト	ごはん	炒り豆腐 ほうれん草の磯辺和え みそ汁 (なす 油揚げ)	豚肉 豆腐 卵 人参 たけのこ 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 焼きのり なす 油揚げ	1日 フライドポテト 21日 スティックパイ	1日 じゃが芋 塩 21日 パインシート グラニュー糖
2	16	土	リッツ	麺	五目うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 人参 長ねぎ ほうれん草 ごぼう パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
4	19	月 火	せんべい	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ ポトフスープ	鮭 コーン マヨネーズ キャベツ ハム 人参 じゃが芋 玉ねぎ	マドレーヌ 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 卵 レーズン バター
5	28	火 木	5日 リッツ 28日 飲むヨーグルト	パン	クリームシチュー ブロッコリーのおかか和え フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー かつお節 オレンジ	いなり寿司 麦茶	米 油揚げ ごま
7		木	飲む ヨーグルト	ごはん	チーズハンバーグ そうめんサラダ ミトト たなばたスープ	豚肉 玉ねぎ 豆腐 チーズ そうめん ハム きゅうり ミトト 人参 おくら	きらきらゼリー 牛乳	アガー サイダー みかん もも 寒天 オレンジジュース
8	22	金	野菜 ジュース	ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 なす じゃが芋 トマト ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ コーン ハム すいか	プレーンクッキー 麦茶	小麦粉 バター 卵
9	23	土	ビスケット	ごはん	ビビンバ丼 わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 にんにく ほうれん草 ごま 人参 もやし わかめ 玉ねぎ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
11	25	月	チーズ	ごはん	さわらの照り焼き ひじきの煎り煮 みそ汁 (わかめ じゃが芋)	さわら ひじき 人参 いんげん ちくわ れんこん わかめ じゃが芋	じゃこトースト 牛乳	食パン しらす 青のり マーガリン
12	26	火	ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 チャイナサラダ 春雨スープ	豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ もやし きゅうり ハム 春雨 人参 なら	いも餅 牛乳	じゃが芋 片栗粉
13	27	水	せんべい	ごはん	肉じゃが いんげんの胡麻和え みそ汁 (豆腐 なめこ)	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん 胡麻 油揚げ 豆腐 なめこ	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ハム ほうれん草 しめじ
15	29	金	野菜 ジュース	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 和風ポテトサラダ みそ汁 (小松菜 お麩)	鶏肉 しょうが じゃが芋 ツナ 玉ねぎ 小松菜 お麩	ヨーグルト/せんべい 茶	ヨーグルト せんべい
20		水	リッツ	ごはん	酢豚 切干大根のサラダ 卵スープ	豚肉 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン しいたけ 切干大根 キャベツ ツナ きゅうり 卵 長ねぎ	じゃが芋のガレット 牛乳	じゃが芋 チーズ
	30	土	せんべい	ごはん	チャーハン 中華スープ フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ コーン グリーンピース かつお節 パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
6	水	チーズ	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン	
14	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ミトト マカロニ きゅうり ハム コーン 人参	じゃが芋モンブラン 牛乳	ホットケーキ粉 ココア じゃが芋 牛乳 卵 生クリーム バター		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- \*わかめごはん
- \*キャベツのメンチカツ ミトト
- \*マカロニサラダ
- \*コンソメスープ

※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
407kcal / 14.1g	551kcal / 20.5g