

# 献立表

平成29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	土	リッツ	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ グリーンピース コーン オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
3	31月	せんべい	ごはん	鮭のタンドリー風 マカロニサラダ キャベツスープ	鮭 ヨーグルト カレー粉 マカロニ きゅうり ハム にんじん キャベツ コーン	いももち 牛乳	じゃがいも 片栗粉
4	18火	ビスケット	ごはん	親子煮 キャベツのおかか和え みそ汁 (もやし 油揚げ)	鶏肉 卵 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん かつお節 もやし 油揚げ	黒ごまトースト 牛乳	食パン 黒ごま マーガリン
5	19水	リッツ	ごはん	厚揚げの回鍋風 ツナのチャプチェ たまごスープ	豚肉 厚揚げ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン ツナ 春雨 ごま きゅうり にんにく 卵 長ねぎ	じゃがいもの スイートポテト 牛乳	じゃがいも 卵 牛乳 バター
6	21木 金	6日 飲むヨーグルト 21日 野菜ジュース	ごはん	ひじき入りつくね じゃがいものきんぴら みそ汁 (小松菜 お麩)	鶏肉 豆腐 ひじき 玉ねぎ れんこん じゃがいも 絹さや にんじん ごま 小松菜 お麩	マカロニあべかわ 牛乳	マカロニ きな粉
7	金	野菜 ジュース	ごはん	天の川カレー 短冊サラダ ミトト フルーツポンチ	豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり おくら もやし ハム みかん もも カルピ ス	たなばたケーキ 牛乳	小麦粉 卵 牛乳 生クリーム
8	22土	せんべい	ごはん	炊き込みごはん みそ汁 (じゃがいも わかめ) フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 にんじん ごぼう れんこん 油揚げ じゃがいも わかめ オレン ジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
10	24月	リッツ	ごはん	さわらの梅しょうゆ焼き 五目煮 みそ汁 (なめこ 豆腐)	さわら 梅干し 鶏肉 大豆 にんじん さといも いんげん なめこ 豆腐	そうめん 牛乳	乾燥そうめん わかめ 油揚げ
11	25火	チーズ	パン	クリームシチュー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ハム コーン オレンジ	五平もち 麦茶	米 みそ 小麦粉 ごま
12	26水	せんべい	ごはん	肉豆腐 いんげんの胡麻和え みそ汁 (なす 油揚げ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ たけのこ 大根 にんじん 白滝 もやし ちんげん菜 いんげん ごま なす 油揚げ	インドサモサ風 牛乳	餃子の皮 豚肉 じゃが芋 にんじ ん 玉ねぎ カレー粉
13	27木	飲む ヨーグルト	ピーマン ごはん	洋風厚焼き玉子 ポテトサラダ コンソメスープ	卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり ハム コーン ちんげん菜 ピーマン にんにく	ごまとチーズの スティックケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ごま チーズ 牛乳
14	金	野菜 ジュース	ごはん	チンジャオロース もやしときゅうりのナムル ワンタンスープ	豚肉 たけのこ にんじん ピーマン きゅうり もやし ごま ワンタンの皮 長ねぎ なら	フライドポテト 牛乳	じゃがいも 青の り
28	金	野菜 ジュース	ごはん	夏野菜カレー ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも なす 玉ねぎ ピーマン にんじん トマト コーン ブロッコリー ツナ すいか	お麩ラスク 牛乳	お麩 バター グラニュー糖
15	29土	ビスケット	麺	鶏南蛮うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ しいたけ 玉ねぎ バナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
20	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ カレー粉 小松菜 ベーコン コーン バター マカロニ にんじん ミトト グリンピ ス	フルーツゼリー 牛乳	アガー みかん 桃 オレンジジュース	

※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。

## ◆◆お誕生日会献立◆◆

- ◆ピラフ
- ◆カレーコロッケ ミトト
- ◆小松菜とベーコンのソテー
- ◆マカロニスープ

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
430kcal / 15.9g	558kcal / 21.6g