

献立表

平成27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	水	ビスケット	ごはん	チキンカレー シルバーサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 春雨 もやし きゅうり バナナ	いも餅 麦茶	じゃが芋 片栗粉
2	30	木	飲むヨーグルト	ごはん	ハンバーグ 和風ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ じゃが芋 ツナ 人参 コーン キャベツ	マーブルケーキ 牛乳	小麦粉 バター ココア 牛乳 卵
3	21	金 火	チーズ	ごはん	高野豆腐チャンプル ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 (じゃが芋 油揚げ)	凍り豆腐 豚肉 小松菜 卵 ほうれん草 なめ茸 人参 じゃが芋 油揚げ	ぱりぱりせんべい 牛乳	餃子の皮
4	18	土	リッツ	麺	きつねうどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 油揚げ かまぼこ 人参 卵 ツナ チーズ	菓子パン 麦茶	菓子パン
6	月	ビスケット	ごはん	さわらの味噌マヨネーズ焼き しらたきの炒り煮 みそ汁 (大根 わかめ)	さわら 味噌 マヨネーズ しらたき 人参 えのき しらす わかめ 大根	じゃが芋のガレット 牛乳	じゃが芋 チーズ	
7	火	野菜ジュース	ごはん	から揚げ ミトマト 短冊サラダ そうめん汁	鶏肉 ミトマト もやし きゅうり 卵 そうめん おくら 人参	七夕ゼリー 牛乳	寒天 生クリーム	
9	23	木	飲むヨーグルト	パン	じゃが芋ピザ オーロラサラダ フルーツ 牛乳	じゃが芋 チーズ ピーマン 玉ねぎ 卵 人参 キャベツ きゅうり 卵	じゃこおにぎり 麦茶	米 しらす
10	24	金	リッツ	ごはん	豚肉の味噌炒め もやしときゅうりのナムル みそ汁 (お麩 わかめ)	豚肉 ねぎ いんげん 人参 きゅうり もやし 卵 お麩 わかめ	10日 あげパン 24日 のり塩ポテト 牛乳	じゃが芋 青のり
11	25	土	ビスケット	ごはん	チャーハン わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ コーン わかめ パナ チーズ	菓子パン 麦茶	菓子パン
13	27	月	野菜ジュース	ごはん	鯖の磯辺焼き なすの味噌炒め みそ汁 (小松菜 豆腐)	鯖 青のり なす ピーマン 人参 小松菜 豆腐	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳 バター
14	28	火	せんべい	ごはん	ツナ入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え マカロニスープ	卵 ツナ 人参 玉ねぎ ブロッコリー かつお節 マカロニ じゃが芋 ベーコン	焼きそば 牛乳	中華麺 もやし 豚肉 キャベツ 人参
15	29	水	チーズ	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 人参 玉ねぎ なす ピーマン トマト キャベツ きゅうり チーズ コーン キウイフルーツ	ごまスティック 麦茶	ホットケーキ粉 きな粉 胡麻 牛乳
17	31	金	リッツ	ごはん	厚揚げの回鍋肉風 大根のナムル 卵スープ	豚肉 厚揚げ ピーマン 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草 卵 わかめ	ヨーグルト せんべい 麦茶	ヨーグルト せんべい
8	水	せんべい	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン	
16	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 ミトマト キャベツ きゅうり スパゲティ 卵 コーン 人参	フルーツゼリー 牛乳	寒天 もも みかん パイン		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ★混ぜ込みごはん
- ★セサミコロケ ミトマト
- ★スパゲティサラダ
- ★キャベツスープ

※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
416 kcal / 14.4g	560 kcal / 19.6g