

献立表

平成30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	
2	23	月	チーズ	ごはん	鯖のカレー揚げ 春雨サラダ わかめスープ	鯖 カレー粉 春雨 もやし ハム にんじん きゅうり ごま わかめ 玉ねぎ	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 牛乳 チーズ ごま
3	31	火	せんべい	ごはん	つくねの磯辺焼き じゃがいものきんぴら みそ汁(もやし 油揚げ)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ のり じゃがいも にんじん 絹さや ごま もやし 油揚げ	ジャージャー麺 牛乳	中華麺 豚肉 玉ねぎ きゅうり
4	18	水	リッツ	パン	ウインナー入りポトフ マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ウインナー 鶏肉 にんじん キャベツ じゃがいも マカロニ ハム きゅうり コーン 4日 パナナ 18日 すいか	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ
5	20	木 金	5日 飲むヨーグルト 20日 野菜ジュース	ごはん	炒り豆腐 大根の梅おかかかえ みそ汁(小松菜 お麩)	豚肉 卵 豆腐 にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ 大根 きゅうり 梅干し かつお節 小松菜 お麩	ポテトフライ 牛乳	じゃがいも 塩
6	金	野菜 ジュース	炊き込み ごはん	鶏肉の竜田揚げ 短冊サラダ 七夕そうめん汁	鶏肉 しょうが ごぼう こんにゃく きゅうり にんじん 大根 ごま そうめん 長ねぎ おくら	たなばたパフェ 牛乳	小麦粉 卵 バター 生クリーム みかん クワイ ビスケット	
7	21	土	せんべい	麺	冷やしうどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 豚肉 ほうれん草 もやし きゅうり オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
9	30	月	リッツ	ごはん	さわらの香草焼き 切干大根サラダ ワンタンスープ	さわら 粉チーズ パン粉 切干大根 ツナ キャベツ にんじん きゅうり ワンタンの皮 長ねぎ もやし	じゃがいもブリッツ 牛乳	小麦粉 バター じゃがいも
10	24	火	せんべい	ごはん	肉豆腐 いんげんのごま和え みそ汁(なす 油揚げ)	豚肉 豆腐 にんじん たけのこ 大根 しいたけ 玉ねぎ 青梗菜 いんげん ごま なす 油揚げ	ツナコーントースト 牛乳	食パン ツナ コーン チーズ
11	25	水	ビスケット	ピーマン ごはん	洋風厚焼き玉子 ポテトサラダ キャベツスープ	卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも きゅうり コーン ハム キャベツ ピーマン にんにく	しゅわしゅわゼリー 牛乳	炭酸水 アガー みかん もも
12	26	木	飲む ヨーグルト	ごはん	チンジャオロース もやしときゅうりのナムル みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 たけのこ ピーマン にんじん もやし きゅうり ごま なめこ 豆腐	いも餅 牛乳	じゃがいも 片栗粉
13	27	金	野菜 ジュース	ごはん	夏野菜カレー シーザーサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ ピーマン なす にんじん じゃがいも キャベツ コーン 大根 ベーコン オレンジ	キャラメル ポップコーン 麦茶	乾燥コーン バター 牛乳
14	28	土	ビスケット	ごはん	チキンライス もやしスープ フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン ケチャップ もやし コーン パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
17	火	チーズ	ごはん	鮭の生姜焼き ひじきの煎り煮 みそ汁(大根 わかめ)	鮭 玉ねぎ しょうが ひじき にんじん 大豆 ちくわ いんげん 大根 わかめ	マーラカオ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 牛乳 ごま油	
19	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 キャベツ ツナ きゅうり コーン ほうれん草 にんじん 大根 しいたけ	バナナパイ 牛乳	パイシート パナナ		

◆◆お誕生日会献立◆◆

- ✿ごはん
- ✿ポテトコロッケ
- ✿和風ツナサラダ
- ✿パイザンヌスープ

※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
424kcal / 14.9g	526kcal / 19.6g