



7月の献立



H24. 7. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質・塩		
						乳児	幼児	
2 30	月	ごはん、なすと豚肉の味噌炒め、果物 オクラのおかめ和え、具たくさん野菜スープ	かき揚げ	牛乳 フライドポテト	ごま塩こぎり	540,14.8 21.6,1.5	543,15.0 19.8,1.3	
3, 17 31	火	冷しうどん、 さつまいもとりんごのバター煮、果物	ウインナー ソテー	牛乳 おかめこぎり	ふりかけこぎり	564,19.0 17.0,2.5	625,20.6 14.8,2.5	
4 18	水	ごはん、鮭の味噌焼き、はんぺんのすまし汁、 ほうれん草と人参のおひたし、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 ドライカレー	豚そぼろこぎり	551,23.4 13.3,2.4	599,24.7 14.1,2.3	
5 19	木	ごま塩ごはん、肉じゃが、 なすの味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 人参の蒸しパン	梅干しこぎり	554,19.4 14.4,1.9	584,19.9 13.6,2.1	
20	金	ごはん、銀だらの煮つけ、果物 ひじきの和え物、具たくさん味噌汁	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 のり巻き	ジャムサンド	599,18.5 17.6,2.2	608,19.8 14.9,1.9	
7 21	土	冷麦、豚肉の竜田揚げ、果物	大根の 甘煮	牛乳 ふりかけこぎり	——	515,19.4 14.8,3.5	551,21.0 15.2,2.5	
9 23	月	ごはん、煮魚、えび入り春雨サラダ、 キャベツの味噌汁、果物	マッシュ ポテト	牛乳 マカロニカレー	おかめこぎり	517,19.9 14.3,2.6	599,21.9 15.7,2.3	
10 24	火	スパゲティーミートソース、豆腐の澄まし汁、 ハワイアンサラダ、果物	りんごの コンポート	牛乳 えびピラフ	ゆかりこぎり	554,19.3 18.4,1.3	574,21.0 19.1,1.1	
11 25	水	雑穀ごはん、鮭フライ、青菜の納豆和え、 玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 白玉きなこ	ふりかけこぎり	529,20.4 14.5,1.5	587,23.1 15.5,1.4	
12 26	木	ごはん、ブロッコリーオーロラソースかけ、果物 豚肉のアップルソース焼き、大根と人参の味噌汁	煮豆	牛乳 コーントースト	鮭こぎり	560,21.3 18.5,2.6	631,24.5 21.5,2.1	
13	金	ごはん、豚豚 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	人参の 甘煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	548,17.0 21.4,2.2	609,19.1 23.1,1.9	
14 28	土	セサミパン、かじきのバター焼き、果物 キャベツとコーンのソテー、ポテトスープ	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶこぎり	——	537,20.6 18.8,2.1	532,19.5 18.0,2.1	
27	金	うな井、大根とホタテのサラダ、 小松菜の味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	548,20.4 21.2,2.2	625,23.8 24.2,1.8	土用の 丑の日
6	金	なすとひき肉のカレー、わかめスープ、 かぼちゃのサラダ、果物	煮魚 (銀だら)	牛乳 のり巻き	ジャムサンド	625,20.5 18.5,2.2	662,19.9 17.0,2.0	幼児 誕生会

延長補食には、上記のほか麦茶・果物が付きます。

*果物は市場の都合上、メロン、スイカ、りんごなどのローテーションでだします。

7月2日(月)より、ばんび組のおやつは幼児と同じです。

