



7月の献立



H27. 7. 1

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	
1, 15, 29	水	ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、なすの味噌汁、果物	はすの天ぷら	牛乳 フライドポテト	鯉こざり	561, 18.7 22.5, 1.4	582, 20.9 21.5, 1.6	
2, 16, 30	木	ごはん、かじきの磯辺揚げ オクラのおかめ和え、具だくさん味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ラスク	ふりかまにざり	550, 19.0 17.9, 1.5	575, 20.2 17.0, 1.6	
3, 17, 31	金	ごはん、なすと豚肉の味噌炒め ちくわのすまし汁、果物	さつまいもの バター煮	牛乳 いなりずし	ジャムサンド	559, 16.9 14.7, 2.0	557, 18.2 15.1, 2.2	
4, 18	土	冷麦、豚肉の竜田揚げ、果物	大根の 甘煮	牛乳 ふりかまにざり	—————	492, 18.4 12.8, 3.0	558, 21.7 15.6, 3.7	
6	月	ごはん、煮魚(おひょう) ひじきの和え物、玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 人参の蒸しパン	ごま塩にざり	560, 17.3 16.0, 1.7	576, 17.3 16.0, 1.7	
7, 21	火	冷やしうどん さつまいもとりんごのバター煮、果物	ウィンナー ソテー	牛乳 ケチャップライス	梅干にざり	567, 18.9 16.2, 2.7	566, 18.9 16.0, 2.7	
8, 22	水	ごはん、鯉フライ、青菜の納豆和え えのきともやしの野菜スープ、果物	ジャーマンポ テト	牛乳 白玉きな粉	ゆかりにざり	551, 20.2 16, 2, 1.7	583, 22.3 15.5, 1.4	
9, 23	木	ごはん、照り焼きチキン、きゅうりのこんぶ和え 野菜入りわかめスープ、果物	かき揚げ	牛乳 おかめにざり	塩こんぶ にざり	550, 20.0 15.2, 1.2	581, 23.1 12.5, 1.5	
11, 25	土	セサミンパン、かじきのバター焼き きゃべつとコーンのソテー、ポテトスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶおにざり	—————	510, 20.3 16.0, 2.3	549, 19.2 19.5, 2.2	
13, 27	月	ごま塩ごはん、肉じゃが 大根と油揚げの味噌汁、果物	かじきの いそべ揚げ	牛乳 焼きそば	豚そばろ にざり	567, 21.6 17.7, 1.7	578, 20.8 16.0, 2.0	
14, 28	火	ミートスパゲッティ、ハワイアンサラ ダ、豆腐のすまし汁、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 鯉おにざり	おかめにざり	489, 20.6 14.2, 1.5	559, 22.6 16.0, 1.4	
24	金	さんまの蒲焼き丼、大根とほたてのサラダ 人参の玉ねぎの味噌汁、果物	人参の甘煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	528, 17.9 21.6, 1.1	538, 19.9 24.6, 1.3	土用の 丑の日
10	金	なすとひき肉のカレー、かぼちゃのサラダ わかめスープ、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	553, 18.7 22.1, 1.5	594, 18.3 21.5, 1.8	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、ぶどうなどのローテーションでだします。

＊ひよこ組、移行食児の金曜日のおやつは雑炊となります。

＊きゅうりのこんぶ和えは新メニューです☆

