２０１８年　７月　の　給　食　予　定　献　立　表　（3才未満児）

よくかんで　いっぱいたべようね！　　さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま 血や肉になる	黄のなかま 力や体温になる	緑のなかま 体の調子を整える	白のなかま 調味料・その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩分
月	2	おやこどん いんげんとおくらのごまあえ	鶏肉　卵	三温糖 すりゴマ	玉葱　人参 さやいんげん　オクラ	しょうゆ しょうゆ	447kcal 20.2g
	16	かぼちゃのみそしる	油揚げ　みそ		南瓜　玉葱　しめじ	煮干し　昆布	13.3g
	30	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.9g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　にんじんぜりー　おかし	牛乳	おかし　三温糖	人参　みかん缶	オレンジジュース　寒天	
火	3	さかなのごまみそやき きゃべつのあえもの	魚　みそ	三温糖　いりごま 三温糖	キャベツ　きゅうり　人参	酢　塩	507kcal 23.8g 15.9g 1.6g
	17	ちんげんさいのすーぷ　あまなつ	絹豆腐		チンゲン菜　玉葱　えのき	塩　鰹節　昆布	506kcal 21.0g
	31	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし	あまなつ		17.5g 1.9g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　しゃかしゃかきなこぱん	牛乳　きな粉	食パン　三温糖		塩	
		31日：ぽっきんあいす　おかし　ちーず	チーズ	おかし　アイス			
水	4	ぶたにくとぴーまんのいためもの やさいのなむる	豚肉	三温糖　片栗粉 三温糖　ごま油	ピーマン ほうれん草　もやし　人参	しょうゆ しょうゆ　酢	538kcal 22.8g
		なすとたまねぎのみそしる	油揚げ　みそ		なす　しめじ　玉葱	煮干し　昆布	16.7g
	18	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			2.2g
		午後おやつ　よーぐると　おかし　りんご	ヨーグルト	おかし	りんご		
木	5	にぎかな もろへいやときゅうりのおかかあえ	魚 鰹節	三温糖	モロヘイヤ　きゅうり	しょうゆ しょうゆ	468kcal 24.3g
		とうふのみそしる　あまなつ	絹豆腐　みそ		長葱　しめじ　人参	ワカメ　煮干し　昆布	14.2g
	19	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし	あまなつ		2.1g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　ゆでもろこし	牛乳		とうもろこし		
金	6	なつやさいかれー きゃべつときゅうりのしらすあえ	豚肉 しらす干し	じゃがいも	玉葱　人参　ピーマン　ズッキーニ キャベツ　きゅうり	カレールウ	548kcal 19.8g
		すいか			すいか		16.2g
	20	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.8g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　おかし　いりざかな	牛乳　炒り魚	おかし			
土	7	ばたーろーる　ぎゅうにゅう	牛乳	バターロール			461kcal
		にくやさいいため	豚肉	三温糖	人参　玉葱	しょうゆ	21.1g
		おくらのおかかあえ　りんご	鰹節		おくら	しょうゆ	18.0g
	21	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし	りんご		0.9g
		午後おやつ　むぎちゃ　おかし		おかし		麦茶	
月	9	とりにくのてりやき	鶏肉	三温糖		しょうゆ	536kcal
		とまとときゅうりのさらだ		三温糖	トマト　きゅうり	酢　塩	23.1g
		ふのみそしる	麸　みそ		玉葱　人参　しめじ	ワカメ　煮干し　昆布	17.8g
		りんご			りんご		2.4g
	23	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　じゃがいもとべーこんのいためもの	牛乳　ベーコン	じゃがいも　三温糖		しょうゆ	
火	10	はやしらいす	豚肉	じゃがいも	玉葱　人参　しめじ　なす	ケチャップ　しょうゆ　トマト缶　ソース　塩	532kcal
		つなさらだ　あまなつ	ツナ	三温糖	レタス　きゅうり　りんご	酢　塩	20.5g
	24	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし	あまなつ		13.8g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　おかし　いりざかな	牛乳　炒り魚	おかし			1.5g
水	11	ばたーろーる　ぎゅうにゅう	牛乳	バターロール			563kcal
		さかなのかれーこあげ	魚	片栗粉　油		カレー粉　塩	21.9g
		ぽてとさらだ　とまと		じゃがいも　三温糖	人参　きゅうり　コーン　トマト	酢　塩　マヨドレ	17.8g
	25	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.0g
		午後おやつ　すいか　ゆかりのおにぎり		米	すいか	ゆかり	
木	12	なすまーぼーどーふ	木綿豆腐　豚肉　みそ	三温糖　片栗粉　いりごま	人参　長葱　干椎茸　なす		506kcal
		すてぃっくきゅうり			きゅうり	塩	19.7g
		にらたますーぷ	卵		にら　えのき	鰹節　昆布　塩	19.6g
	26	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.3g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　おかし　めろん	牛乳	おかし	メロン		
金	13	ひやむぎ	鶏肉	冷麦	玉葱　人参　干椎茸　きゅうり	しょうゆ　鰹節　昆布	543kcal 22.4g
		かぼちゃのいために		三温糖　油	南瓜	しょうゆ	13.9g 3.7g
		あまなつ			あまなつ		502kcal 19.4g
	27	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			11.8g 3.9g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　27日：やきだんご	牛乳　豆腐	焼き団子			
		13日：とうふだんごのきなこあえ	白玉粉　上新粉　きな粉	三温糖		塩	
土	14	ばたーろーる		バターロール			458kcal
		ぽとふ	ウインナー	じゃがいも	人参　キャベツ　玉葱	コンソメ　塩	15.1g
		りんご			りんご		18.5g
	28	午前おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			1.9g
		午後おやつ　ぎゅうにゅう　おかし	牛乳	おかし			

・夏野菜をたくさん取り入れてみました。(きゅうり・トマト・オクラ・ズッキーニ・ナス・モロヘイヤなど)　夏野菜は熱い体を冷やしたり、食欲が増したりなど、夏バテ予防に大活躍です。バランスよく食べ、元気に過ごしたいですね。