

7月の献立表

平成29年 7月

(三才以上児)

つき保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	3 17 31	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 すいか ③麦茶 チーズパン	豚肉 レバー 牛乳	玉葱 人参 ビーマン なす トマト パプリカ きゅうり わかめ すいか	米 じゃがいも バター 砂糖	ルウ 塩 しょうゆ 酢	エネルギー 432kcal たんぱく質 16.5g
火	4 18	ごはん 野菜スープ 魚のトマトソース かぼちゃサラダ メロン ③牛乳 ゆでもろこし	かじき	玉ねぎ しいたけ キャベツ 人参 トマト 玉ねぎ 玉ねぎ りんご メロン	米 砂糖 かぼちゃ	コンソメ しょうゆ 塩 マヨネーズ 塩	416kcal 20.3g
水	5 19	ごはん なすのスープ 酢豚 きゅうりのしらす和え すいか ③牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚肉 しらす	なす 玉ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン たけのこ パイン缶 きゅうり すいか	米 じゃがいも 油 砂糖	コンソメ しょうゆ ケチャップソース 塩 塩 鰹節	478kcal 20.7g
木	6 20	ごはん かぼちゃのみそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ メロン ③麦茶 フルーツヨーグルト	油揚げ 豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 人参 干しいたけ 長ねぎ きゅうり キャベツ 人参 メロン	かぼちゃ かぼちゃ 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	煮干し みそ しょうゆ 酢	433kcal 18.7g
金	7 21	七夕そうめん かぼちゃの煮つけ すもも ③麦茶 かつおぶしのおにぎり	鶏挽肉	きゅうり コーン にんじん おくら すもも	ひやむぎ かぼちゃ 砂糖	煮干し しょうゆ しょうゆ 酢	471kcal 21.7g
土	8 22	チキンライス にらとしいたけのスープ 果物 ③麦茶 おかし	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン にら しいたけ コーン缶 果物	米 油 おかし	ケチャップソース 塩 コンソメ しょうゆ	240kcal 6.9g
月	10 24	ごはん とうがんのみそ汁 さかなの照り焼き いんげんと人参のごま和え すいか ③麦茶 野菜ポッキー	油揚げ 魚	とうがん 玉ねぎ わかめ いんげん 人参 りんご	米 煮干し 砂糖 砂糖 ごま	みそ しょうゆ しょうゆ	498kcal 21.8g
火	11 25	肉どんぶり わかめのみそ汁 ころころきゅうり トマト メロン ③牛乳 フライドポテト	豚肉	玉ねぎ 白滝 人参 わかめ 長ねぎ しめじ きゅうり トマト メロン	米 油 砂糖 油 じゃがいも	しょうゆ 煮干し みそ 塩	471kcal 22.8g
水	12 26	もっちりパン おくらのスープ ハンバーグのトマトソース煮 フレンチサラダ すいか ③麦茶 わかめのおにぎり	豚ひき肉	おくら 人参 玉ねぎ えのき 玉ねぎ レタス きゅうり みかん缶 りんご すいか	もっちりパン 油 砂糖 パン粉 砂糖	煮干し しょうゆ ケチャップソース 塩 塩 酢	489kcal 21.2g
木	13 27	ひやむぎ なすとトマトのさっぱり揚げ すもも ③ヨーグルト 枝豆	鶏手羽肉	ほうれん草 玉ねぎ 干しシイタケ 人参 なす トマト すもも	ひやむぎ 油 砂糖	煮干し しょうゆ 塩 酢	346kcal 20.0g
金	14 28	ごはん なすのみそ汁 いろどり納豆 野菜の磯和え すいか ③牛乳 おかし	油揚げ 納豆	なす 玉ねぎ しめじ わかめ おくら 人参 きゅうり 人参 キャベツ のり すいか	おかし	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ	382kcal 20.2g
土	15 29	パン 野菜スープ ウインナー きゅうり トマト 果物 おやつ 麦茶 おかし	ウインナー	キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり トマト 果物	パン おかし	コンソメ しょうゆ	347kcal 10.3g

