

7月の献立表

平成30年 7月

(三才未満児)

つくし保育園

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	2 16 30	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 すいか ①牛乳 おかし ③牛乳 フルーツゼリー	豚肉 レバー 牛乳	玉葱 人参 ビーマン なす トマト きゅうり わかめ すいか	米 じゃがいも パター 砂糖	ルウ 塩 しょうゆ 酢	エネルギー 594kcal たんぱく質 18.2g
火	3 17 31	ごはん おくらのみそ汁 手作りさつま揚げ トマトときゅうりのサラダ メロン ①牛乳 おかし ③牛乳 ゆでもろこし	豆腐 ぐちすり身	みかん もも缶 おくら しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 いんげん トマト きゅうり メロン	砂糖 米 油 片栗粉 砂糖 油	アガー 煮干し みそ 塩 酢	535kcal 23.3g
水	4 18	ごはん なすのスープ 酢豚 きゅうりのしらす和え りんご ①牛乳 おかし ③牛乳 マカロニのきな粉和え	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 りんご	米 じゃがいも 油 砂糖	煮干し しょうゆ ケチャップソース 塩 塩 鰹節	519kcal 18.9g
木	5 19	パン コーンスープ ハンバーグのトマトソース煮 フレンチサラダ すもも ①牛乳 おかし ③麦茶 わかめのおにぎり	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ コーン缶 玉ねぎ レタス きゅうり みかん缶 りんご メロン	パン 油 砂糖 パン粉 砂糖	コンソメ 塩 ケチャップソース 塩 塩 酢	474kcal 20.0g
金	6 20	七夕そうめん かぼちゃの煮つけ すいか ①牛乳 おかし ③牛乳 おかし	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	557kcal 23.4g
土	7 21	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のてりやき いんげんのおかか和え トマト 果物 ①牛乳 おかし ③麦茶 おかし	鶏肉	玉ねぎ 小松菜 いんげん トマト 果物	米 じゃがいも 砂糖	煮干し みそ しょうゆ 鰹節 しょうゆ コンソメ しょうゆ	560kcal 22.8g
月	9 23	肉どんぶり わかめのみそ汁 ころころきゅうり すいか ①牛乳 おかし ③牛乳 野菜ポッキー	豚肉	玉ねぎ 白滝 わかめ 長ねぎ しめじ にんじん きゅうり すいか	米 油 砂糖	しょうゆ 煮干し みそ 塩	583kcal 22.1g
火	10 24	ごはん とうがのみそ汁 さかなの照り焼き いんげんと人参のごま和え メロン ①牛乳 おかし ③牛乳 枝豆	油揚げ 魚	にんじん ビーマン 玉ねぎ とうがん 玉ねぎ わかめ いんげん 人参 メロン	油 小麦粉 米 煮干し 砂糖 砂糖 ごま	みそ しょうゆ しょうゆ 塩	524kcal 28.1g
水	11 25	ごはん かぼちゃのみそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ りんご ①牛乳 おかし ③牛乳 チーズパン	油揚げ 豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 りんご	かぼちゃ 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま油	煮干し みそ しょうゆ みそ しょうゆ 酢	670kcal 24.9g
木	12 26	ひやむぎ なすとトマトのさっぱり揚げ すもも ①牛乳 おかし ③麦茶 にんじんおにぎり	鶏手羽肉	ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 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	560kcal 15.4g
金	13 27	ごはん なすのみそ汁 いろどり納豆 野菜の磯和え すいか ①牛乳 おかし ③ヨーグルト 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	米 ごま油	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ	560kcal 20.2g
土	14 28	焼きそば 野菜スープ ころころきゅうり 果物 ①牛乳 おかし ③麦茶 おかし	豚肉	キャベツ 人参 ビーマン キャベツ 人参 玉ねぎ しいたけ きゅうり トマト 果物	焼きそば おかし	ソース 塩 コンソメ しょうゆ	467kcal 13.7g



