

7月予定献立表

令和2年7月 めぶき保育園

	曜	昼 食						午後おやつ	熱量(kcal)
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート			
								3歳未満児	
1	水	ご飯	鶏肉のごま照り焼き	磯和え	野菜の味噌汁		牛乳	バナナケーキ 牛乳	569
2	木	発芽玄米入りご飯	麻婆春雨	大根サラダ	豆腐スープ	果物	牛乳	シュガートースト 牛乳	521
3	金	食パン	タンドリーチキン	フレンチサラダ	ふわふわスープ		牛乳	ひじきご飯 麦茶	438
4	土	チキンピラフ		マドマゼンサラダ	オニオンスープ		牛乳	スティックパイ 牛乳	478
6	月	ご飯	高野豆腐の五目煮	おひたし	キノコの味噌汁		牛乳	スキムミルククッキー 牛乳	540
7	火	ご飯	魚の味噌ステーキ	ひじきと大豆の煮物	青菜の味噌汁		牛乳	じゃがバター 牛乳	543
8	水	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き	ごま和え	さつま芋の味噌汁		牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳	589
9	木	ご飯	豚肉のプルコギ	ひじきサラダ	わかめスープ	果物	牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	515
10	金	食パン	ハンバーグ	マドマゼンサラダ	トマトスープ		牛乳	しらすご飯 麦茶	416
11	土	ご飯	ごまみそ肉じゃが	おひたし	ニラともやしの味噌汁		牛乳	クッキー 牛乳	532
13	月	ご飯	鶏肉の照り焼き	甘酢和え	わかめの味噌汁		牛乳	とうもろこし 牛乳	492
14	火	ご飯	親子煮	さつま芋のレモン煮	すまし汁		牛乳	きな粉トースト 牛乳	546
15	水	押し麦入りご飯	魚の照り焼き	おおかまヨネーズ	なめこの味噌汁		牛乳	チーズホットケーキ 牛乳	502
16	木	ご飯	魚の味噌煮	ごま酢和え	野菜の味噌汁	果物	牛乳	チヂミ 牛乳	558
17	金	食パン	鶏肉のトマトソース	チーズサラダ	白菜スープ		牛乳	炊き込みご飯 麦茶	428
18	土	ご飯	野菜炒め	酢の物	わかめの味噌汁		牛乳	蒸しケーキ 牛乳	454
20	月	ドライカレー		オーロラサラダ	もやしスープ		牛乳	セサミカップケーキ 牛乳	551
21	火	ご飯	鶏肉のバター醤油	わかめの酢の物	じゃが芋の味噌汁		牛乳	黒糖トースト 牛乳	454
22	水	ご飯	豚肉の味噌炒め	ナムル	青梗菜スープ		牛乳	果物 牛乳	442
25	土	チキンライス		フレンチサラダ	野菜スープ		牛乳	クッキー 牛乳	534
27	月	枝豆ご飯	魚のホイル焼き	じゃが芋の甘煮	玉ねぎの味噌汁		牛乳	メープルマフィン 牛乳	580
28	火	黒米入りご飯	松風焼き	酢の物	キャベツの味噌汁		牛乳	とうもろこし 牛乳	493
29	水	ご飯	鶏肉の味噌照り焼き	小松菜サラダ	わかめとお麩のスープ		牛乳	マカロニ安倍川 牛乳	511
30	木	ご飯	肉団子の甘辛煮	しらす和え	豆腐の味噌汁	果物	牛乳	ココアホットケーキ 牛乳	569
31	金	食パン	魚のカレーチーズ焼き	マカロニサラダ	ポトフスープ		牛乳	椎茸ご飯 麦茶	466

- ※都合により献立が変更になることがあります。
- ※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。
- ※熱量は昼食とおやつを足したものです。
- ※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	510kcal	21.2g	18.1g	1.3g