

7月予定献立表 令和2年7月 みのり保育園

	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	3歳以上児
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	616
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	555
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 <small>3歳未満児:ひじきご飯 麦茶 3歳以上児:ひじきおにぎり 麦茶</small>	438	443
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	498
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	576
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	501	531
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	635
9	木	ご飯	豚肉のブルコギ	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	536	576
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 <small>3歳未満児:しらすご飯 麦茶 3歳以上児:しらすおにぎり 麦茶</small>	416	421
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	562
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	516
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	584
15	水	押し麦入りご飯	魚の照り焼き	おかかマヨネーズ	なめこの味噌汁		牛乳 チーズホットケーキ 牛乳	502	530
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	600
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 <small>3歳未満児:炊き込みご飯 麦茶 3歳以上児:炊き込みおにぎり 麦茶</small>	428	434
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	469
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	586
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	471
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	450
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	569
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	629
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	520
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 マカロナン倍川 牛乳	511	539
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	612
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 <small>3歳未満児:雑草ご飯 麦茶 3歳以上児:雑草おにぎり 麦茶</small>	466	480

※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	500kcal	21.8g	18.0g	1.3g
3歳以上児	525kcal	22.3g	16.8g	1.5g