

7月 献立表

栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal		
				食塩相当量g	以上児					未満児	食塩相当量g	以上児
1	金	夏野菜カレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	シリアル 牛乳	562	653	16	土	ウィンナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	511	513	
				3.44	2.97					3.21	2.14	
2	土	親子煮 ほうれん草のおひたし 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	461	564	19	火	豚のしょうが焼き 付け合せ 花魁のすまし汁 果物 麦茶	アイス	388	408	
				2.93	2.52					2.15	1.88	
4	月	牛乳パスタ イタリアンサラダ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	463	571	20	水	すき昆布の煮つけ かぼちゃの甘煮 白菜のみそ汁 果物 麦茶	りんごゼリー せんべい	315	413	
				2.30	2.02					2.50	2.20	
5	火	ポークチャップ 付け合わせ わかめスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	433	547	21	木	棒々鶏 もやしときゅうりの和え物 にら玉スープ 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	338	410	
				3.47	2.91					2.03	1.74	
6	水	ほっけの塩焼き 切干大根の煮つけ 玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	452	556	22	金	かじきの照り焼き 炒り豆腐 エノキのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	332	461	
				1.91	1.71					2.22	1.96	
7	木	ちくわの磯辺揚げ 白菜の和え物 とうめん汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	426	526	23	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	483	578	
				3.67	2.95					2.60	2.27	
8	金	豆腐ハンバーグ 豚肉と根菜のきんぴら もやしのみそスープ 果物 麦茶	アイス	399	528	25	月	はんぺんフライ きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐のみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	452	562	
				3.15	2.72					4.89	4.10	
9	土	野菜炒め きゅうりとコーンの和え物 なめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	396	516	26	火	バイキング (当日のお楽しみ♪) 完全給食です。 お弁当はいりません)		フルーツポンチ		
11	月	冷風麺 果物 麦茶	ビスケット 牛乳	413	487	27	水	シューマイ 春雨サラダ きのこスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	381	499	
				2.37	1.96					2.64	2.21	
12	火	和風マーボー豆腐 ハリハリ漬 卵スープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	373	496	28	木	鯖のみそ煮 キャベツの和風サラダ 豆腐のすまし汁 果物 麦茶	ぽっぽ焼き 牛乳	356	484	
				2.81	2.43					2.19	1.90	
13	水	鮭フライ ほうれん草とエノキの和え物 大根のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	406	514	29	金	鶏のから揚げ 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	焼きそば 牛乳	381	489	
				3.03	2.51					2.69	2.33	
14	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華スープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	484	569	30	土	ウィンナーのポトフ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	419	439	
				2.31	1.97					2.36	1.70	
15	金	八宝菜 海藻サラダ 桜えびのスープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	367	492					413	512	
				2.56	2.17				平均	2.69	2.28	



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
 ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

