

7月 献立表

平成29年 栗石保育園

| 日 | 曜日 | 献立 | おやつ | エネルギーKcal 食塩相当量g | | 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 | | | | | 以上児 | 未満児 |
| 1 | 土 | ウィンナーのケチャップがけ レタスの和風サラダ 豆腐のみそ汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 520 2.86 | 528 1.94 | 18 | 火 | ひじきの炒り煮 かぼちゃの甘煮 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶 | ウィンナーロールパン 牛乳 | 386 2.16 | 510 1.91 |
| 3 | 月 | キーマカレー シーザーサラダ わかめスープ 果物 麦茶 | 混ぜ込みご飯 牛乳 | 392 2.50 | 514 2.18 | 19 | 水 | さばのカレー竜田揚げ レタスの韓国風サラダ 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶 | チキンライス 牛乳 | 518 3.11 | 615 2.63 |
| 4 | 火 | ほっけの塩焼き 春雨サラダ 白菜としいたけのみそ汁 果物 麦茶 | ジャムサンド 牛乳 | 378 2.13 | 500 1.86 | 20 | 木 | 夏野菜の鶏肉炒め じゃが芋のごまサラダ 花魁のすまし汁 果物 麦茶 | チーズパン 牛乳 | 412 1.89 | 530 1.69 |
| 5 | 水 | 豚肉のしょうが焼き 大根ときゅうりのサラダ キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶 | ナポリタン 牛乳 | 407 2.30 | 512 1.97 | 21 | 金 | しゅうまい なめたけ和え あさりのみそ汁 果物 麦茶 | バナナ 牛乳 | 290 2.04 | 403 1.64 |
| 6 | 木 | 豆腐ハンバーグ 野菜炒め ワンダンスープ 果物 麦茶 | クリームパン 牛乳 | 422 2.86 | 538 2.48 | 22 | 土 | ポトフ 大根とジャコのサラダ 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 404 2.39 | 506 1.98 |
| 7 | 金 | エビフライ キャベツのサラダ とうめん汁 果物 麦茶 | ちらし寿司 牛乳 | 392 2.84 | 514 2.46 | 24 | 月 | 焼肉パスタ イタリアンサラダ コンソメスープ 果物 麦茶 | シリアル 牛乳 | 357 2.50 | 486 2.18 |
| 8 | 土 | 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 人参のみそ汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 449 2.98 | 548 2.52 | 25 | 火 | チキン南蛮 ツナの中華風サラダ けんちん汁 果物 麦茶 | さつま芋ロールパン 牛乳 | 523 2.82 | 618 2.44 |
| 10 | 月 | 冷風麺 果物 麦茶 | ビスケット りんごゼリー | 316 1.66 | 473 1.53 | 26 | 水 | たらのにんにく醤油がけ ネバネバサラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶 | ほっけ焼き 牛乳 | 321 1.94 | 463 1.73 |
| 11 | 火 | 肉じゃが 白菜とジャコのお浸し まいたけと豆腐のみそ汁 果物 麦茶 | シリアル 牛乳 | 395 2.20 | 517 1.95 | 27 | 木 | 豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶 | アイス | 403 2.17 | 531 1.94 |
| 12 | 水 | 鮭のみそマヨ焼き トマトサラダ わかめのすまし汁 果物 麦茶 | 豆乳ドーナツ 牛乳 | 411 2.14 | 575 2.04 | 28 | 金 | マーボー豆腐 ハリハリ漬け レタスの中華風スープ 果物 麦茶 | うどんかりんどう 牛乳 | 379 1.48 | 499 1.37 |
| 13 | 木 | きのこ煮込みハンバーグ 人参とコーンの甘煮 千層菜の卵スープ 果物 麦茶 | クラッカー ヨーグルト | 406 1.90 | 514 1.67 | 29 | 土 | コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 451 2.48 | 562 2.17 |
| 14 | 金 | 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 | | | 31 | 月 | 棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶 | 枝豆ご飯 牛乳 | 391 1.85 | 514 2.08 |
| 15 | 土 | あんかけ焼きそば 豆腐のすまし汁 果物 麦茶 | パン 牛乳 | 401 2.33 | 522 2.05 | | | | | 405 2.31 | 520 2.01 |



※ 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。

