

# 7月 献立表

平成30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	
2	月	キーマカレー シーザーサラダ 千層菜と卵のスーフ 果物 麦茶	アイス	354 1.98	492 1.79	18	水	かじきの照り焼き 根菜きんぴら なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ラーメン	367 3.44	503 2.96	
3	火	たらのにんにく醤油かけ 切干大根の煮付け じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	396 2.66	518 2.32	19	木	豆腐ハンバーグ 卵と野菜のふわふわ炒め 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	436 2.52	549 2.21	
4	水	千層菜 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	423 2.37	539 2.09	20	金	ちくわの天ぷらカレー風味 春雨サラダ キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	330 1.91	464 1.72	
5	木	マーボー豆腐 もやしとちくわの和え物 わかめスーフ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	242 2.14	393 1.87	21	土	ポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	365 2.17	502 1.93	
6	金	エビフライ 大根ときゅうりのサラダ とうめん汁 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	390 2.67	512 2.33	23	月	冷風麺 果物 麦茶	さつまいもきな粉団子 牛乳	438 1.72	551 1.56	
7	土	ウインナーと野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	411 2.77	539 2.42	24	火	きぬ丸豆腐かにかまあんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	チーズパン 牛乳	430 2.19	532 1.89	
9	月	厚揚げのねぎ焼き 海藻サラダ ワンダースーフ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	396 2.04	503 1.81	25	水	さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 花ふのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	434 2.00	548 1.79	
10	火	豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	451 2.04	559 1.82	26	木	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ ミネストローネ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	364 2.38	501 2.11	
11	水	鮭の野菜あんかけ ハリハリ漬け いんげんと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	わかめごはん 牛乳	411 2.46	530 2.15	27	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。	フルーツボンチ			
12	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スーフ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	352 2.03	503 1.82	28	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	396 2.47	527 2.18	
13	金	肉じゃが なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	ぼっぼ焼き 牛乳	393 1.79	521 1.62	30	月	スパゲッティ+ポリタン イタリアンサラダ コンソメスーフ 果物 麦茶	アイス	334 1.84	477 1.67	
14	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	パン 牛乳	402 3.13	535 2.74	31	火	鶏肉のごまみそ焼き ネバネバサラダ 桜エビの中華スーフ 果物 麦茶	さつまいもロールパン 牛乳	395 2.62	515 2.28	
17	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え エノキと卵のスーフ 果物 麦茶	千層菜ライス 牛乳	420 3.16	537 2.67					平均	389 2.35	514 2.07



※ 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。

