

# 7月の献立

令和2年 栗石保育園



| 日  | 曜日 | 献立                                                  | おやつ           | エネルギーKcal<br>食塩相当量g |             | 日  | 曜日 | 献立                                              | おやつ                                          | エネルギーKcal<br>食塩相当量g         |                             |
|----|----|-----------------------------------------------------|---------------|---------------------|-------------|----|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|    |    |                                                     |               | 以上児                 | 未満児         |    |    |                                                 |                                              | 以上児                         | 未満児                         |
| 1  | 水  | キーマカレー<br>シーザーサラダ<br>桜エビの中華風スープ<br>果物 麦茶            | シリアル<br>牛乳    | 367<br>3.01         | 479<br>2.47 | 16 | 木  | チーズハンバーグ<br>人参とコーンの甘煮<br>レタスと卵のスープ<br>果物 麦茶     | クラッカー<br>ヨーグルト                               | 397<br>2.44                 | 527<br>2.15                 |
| 2  | 木  | かじきの照り焼き<br>根菜さんぴら<br>千ゲン菜と卵のスープ<br>果物 麦茶           | ケーキサレ<br>牛乳   | 465<br>2.31         | 573<br>2.03 | 17 | 金  | 豆腐とツナのチャンプルー<br>ごぼうの唐揚げ<br>鶏肉とじゃが芋のスープ<br>果物 麦茶 | さつま芋ボール<br>牛乳                                | 378<br>1.84                 | 503<br>1.66                 |
| 3  | 金  | 千キン南蛮<br>トマトとキャベツのサラダ<br>けんちん汁<br>果物 麦茶             | ビスケット<br>プリン  | 411<br>2.38         | 523<br>2.09 | 18 | 土  | 焼きそば<br>わかめと豆腐のすまし汁<br>果物 麦茶                    | パン<br>牛乳                                     | 436<br>2.95                 | 548<br>2.55                 |
| 4  | 土  | 親子煮<br>なめだけ和え<br>豆腐と油揚げのみそ汁<br>果物 麦茶                | パン<br>牛乳      | 459<br>3.37         | 567<br>2.88 | 20 | 月  | ほっけの塩焼き<br>ひじきの炒り煮<br>大根と人参のみそ汁<br>果物 麦茶        | スイスロール<br>牛乳                                 | 393<br>1.59                 | 500<br>1.45                 |
| 6  | 月  | 鮭のマヨネーズ焼き<br>きゅうりとかにかまの和え物<br>キャベツとエノキのみそ汁<br>果物 麦茶 | ふかし芋<br>牛乳    | 323<br>2.00         | 459<br>1.79 | 21 | 火  | ★お誕生会メニュー★<br>当日のお楽しみ♪<br>完全給食です。<br>お弁当はいりません。 | フルーツボンチ                                      |                             |                             |
| 7  | 火  | エビフライ<br>付け合わせ<br>そうめん汁<br>果物 麦茶                    | ちらし寿司<br>牛乳   | 384<br>2.69         | 508<br>2.34 | 22 | 水  | 冷風麺<br>果物 麦茶                                    | アイス                                          | 353<br>1.88                 | 488<br>1.60                 |
| 8  | 水  | マーボーなす<br>かぼちゃの甘煮<br>もやしのみそスープ<br>果物 麦茶             | ぼっぼ焼き<br>牛乳   | 391<br>1.97         | 519<br>1.77 | 25 | 土  | 豚肉のもつ煮込み風<br>大根とじゃこのサラダ<br>果物 麦茶                | パン<br>牛乳                                     | 348<br>1.30                 | 479<br>1.22                 |
| 9  | 木  | きぬ丸豆腐あんかけ<br>野菜炒め<br>いんげんとじゃが芋のみそ汁<br>果物 麦茶         | チーズ蒸しパン<br>牛乳 | 469<br>2.45         | 579<br>1.91 | 27 | 月  | しゅうまい<br>ハリハリ漬け<br>わかめスープ<br>果物 麦茶              | バナナ<br>牛乳                                    | 300<br>1.33                 | 410<br>1.07                 |
| 10 | 金  | 納豆かき揚げ<br>もやしとちくわの和え物<br>ワンタンスープ<br>果物 麦茶           | アイス           | 407<br>1.80         | 535<br>1.64 | 28 | 火  | 鶏肉のフレーク焼き<br>卵と野菜のふわふわ炒め<br>花ふのみそ汁<br>果物 麦茶     | チーズパン<br>牛乳                                  | 412<br>2.79                 | 497<br>2.32                 |
| 11 | 土  | コーンシチュー<br>グリーンサラダ<br>果物 麦茶                         | パン<br>牛乳      | 410<br>1.71         | 528<br>1.56 | 29 | 水  | さばのみそ煮<br>夏野菜のごま和え<br>なすと油揚げのみそ汁<br>果物 麦茶       | ソーメン                                         | 349<br>3.46                 | 461<br>2.97                 |
| 13 | 月  | たらのにんにく醤油かけ<br>切干大根の煮付け<br>玉ねぎと人参のみそ汁<br>果物 麦茶      | わかめご飯<br>牛乳   | 345<br>2.27         | 477<br>2.01 | 30 | 木  | はんぺんフライ<br>付け合わせ<br>五目みそ汁<br>果物 麦茶              | せんべい<br>りんごゼリー                               | 286<br>2.37                 | 427<br>2.08                 |
| 14 | 火  | 厚揚げのねぎ焼き<br>ねばねばサラダ<br>もやしと人参の卵スープ<br>果物 麦茶         | クリームパン<br>牛乳  | 402<br>2.26         | 523<br>2.00 | 31 | 金  | 豆腐ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>キャベツと人参のみそ汁<br>果物 麦茶     | 千キンライス<br>牛乳                                 | 464<br>3.06                 | 571<br>2.64                 |
| 15 | 水  | 棒々鶏<br>もやしときゅうりの中華和え<br>春雨スープ<br>果物 麦茶              | 豆乳ドーナツ<br>牛乳  | 454<br>1.99         | 543<br>1.74 |    |    | 平均                                              | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) | 391<br>16.8<br>15.2<br>2.30 | 509<br>18.4<br>15.8<br>1.99 |



※ 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。

