

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

