

2020年度

7月献立予定表

三愛保育園

日	曜	午前のおやつ	献立名	主材料名	午後のおやつ
1	水	かつばえびせん 牛乳	冷やし細うどん イカフライ キャベツ 果物	細うどん 鶏肉 なす 生しいたけ 長ねぎ いんげん イカ キャベツ パイン缶	わかめおにぎり 麦茶
2	木	アンパンマン ビスケット 牛乳	ふりかけご飯 豚肉のみそおろしがけ ブロッコリー トマトと卵のスープ 果物	精白米 豚肉 大根 あさつき ブロッコリー 鶏卵 トマト 鶏肉 パナナ	ホームパイ まがりせんべい 牛乳
3	金	アンパンマン せんべい 牛乳	ゆかりご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草と コーンのソテー キャベツとえのきの味噌汁 果物	精白米 ゆかり 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ ほうれん草 コーン缶 キャベツ えのき オレンジ	アメリカンドッグ 牛乳
4	土	ビスケット 牛乳	五目うどん 果物	うどん 鶏肉 油揚げ 人参 生しいたけ 長ねぎ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
6	月	ビスコビスケット 牛乳	エビピラフ メンチカツ トマト かきたま汁 果物	精白米 むきえび 玉ねぎ 人参 グリンピース 豚ひき肉 パセリ トマト 鶏卵 あさつき もも缶	グレープゼリー サラダふくべせんべい 麦茶
7	火	クラッカー 牛乳	ご飯 鮭のみそチーズ焼き 中華風サラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁 果物	精白米 生鮭 玉ねぎ 鶏ささみ きゅうり 人参 コーン缶 もやし 春雨 豆腐 三つ葉 オレンジ	ソフトパン 牛乳
8	水	たべっこ動物 ビスケット牛乳	ロールパン クラムチャウダー キャベツとツナの和え物 果物	ロールパン あさりのむき身 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ コーン缶 牛乳 キャベツ ツナ缶 ほうれん草 パナナ	塩昆布とごまのおにぎり 麦茶
9	木	かつばえびせん 牛乳	わかめご飯 豚肉のソース漬け アスパラガス かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 ワカメ 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 削り節 アスパラガス かぼちゃ あさつき パイン缶	クリームコロン ばかうけせんべい 牛乳
10(金)	誕生会	ケーキ 牛乳	ふりかけご飯 ミートボールの甘辛煮 ブロッコリー 中華スープ 果物	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ ブロッコリー ベーコン 春雨 もやし キャベツ 人参 生しいたけ 長ねぎ スイカ	☆ おたのしみ ☆
11	土	ビスケット 牛乳	ロールパン 牛乳 コロケック トマト 果物	ロールパン 牛乳 豚ひき肉 じゃがいも トマト パイン缶	ビスケット おせんべい 麦茶
13	月	マンナビスケット 牛乳	ふりかけご飯 豚肉の生姜焼き ミックスロー 豆腐となめこの味噌汁 果物	精白米 豚肉 生姜 キャベツ きゅうり 人参 豆腐 なめこ もも缶	ヨーグルト しょうゆふくべせんべい 麦茶
14	火	アンパンマン せんべい 牛乳	枝豆ご飯 さばの甘酢あんかけ ブロッコリー とうがんともずくの具だくさんスープ 果物	精白米 人参 しらす干し 枝豆 さば 長ねぎ 生しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 とうがん 干しいたけ もずく パナナ	ドーナツ 牛乳
15	水	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	みそラーメン ほうれん草とカニカマの納豆和え 果物	中華麺 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし コーン缶 ほうれん草 カニカマ 納豆 オレンジ	ゆかりと青のりのおにぎり 麦茶
16	木	クラッカー 牛乳	ふりかけご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 ヨーグルト 春雨 きゅうり 人参 大根 油揚げ パイン缶	たべっこ動物ビスケット 歌舞伎揚げせんべい 牛乳
17	金	アンパンマン ビスケット 牛乳	ロールパン ミネストローネ ハムカツ キャベツ 果物	ロールパン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも セロリ キャベツ トマト スパゲッティ ハム パナナ	グレープゼリー サラダふくべせんべい 麦茶
20	月	かつばえびせん 牛乳	ご飯 鶏肉と竹輪の煮物 たくあん キャベツとえのきの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 竹輪 人参 ごぼう いんげん さつまいも キャベツ えのき もも缶	ホームパイ まがりせんべい 牛乳
21	火	ビスコビスケット 牛乳	納豆ご飯 チンジャオロース トマト かきたま汁 果物	精白米 ひきわり納豆 豚肉 人参 生しいたけ 竹の子 ピーマン じゃがいも トマト 鶏卵 あさつき パナナ	ソフトパン 牛乳
22	水	アンパンマン せんべい 牛乳	インディアンスパゲティ ポテオムレツ ワカメスープ 果物	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ ピーマン 人参 鶏卵 ウイナー じゃがいも ワカメ 長ねぎ オレンジ	塩昆布とごまのおにぎり 麦茶
25	土	ビスケット 牛乳	肉うどん 果物	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 長ねぎ 生しいたけ パナナ	ビスケット おせんべい 麦茶
27	月	マンナビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き ミックスロー かぼちゃとあさつきの味噌汁 果物	精白米 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 かぼちゃ あさつき もも缶	ヨーグルト しょうゆふくべせんべい 麦茶
28	火	クラッカー 牛乳	冷やし中華 キャベツ、えのき、玉ねぎのスープ 果物	中華麺 鶏卵 プレスハム カニカマ きゅうり もやし キャベツ えのき 玉ねぎ 鶏肉 パナナ	ゆかりと青のりのおにぎり 麦茶
29	水	たべっこ動物 ビスケット 牛乳	夏野菜カレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	精白米 鶏ひき肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 トマト なす ヨーグルト 生クリーム パナナ もも缶 みかん缶 パイン缶	クリームコロン ばかうけせんべい 牛乳
30	木	かつばえびせん 牛乳	ふりかけご飯 カレイの野菜あんかけ 中華きゅうり 大根と油揚げの味噌汁 果物	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 竹の子 干しいたけ ピーマン きゅうり 大根 油揚げ パイン缶	プリンアラモード 牛乳
31	金	ビスコビスケット 牛乳	かやくご飯 かぼちゃと鶏肉の煮物 トマト 三つ葉と卵のすまし汁 果物	精白米 豚肉 人参 ごぼう はす 鶏肉 かぼちゃ ピーマン 干しいたけ 絹さや トマト 鶏卵 三つ葉 オレンジ	蒸しパン 牛乳

《1か月の平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
556kcal	20.0g	18.4g	1.9g