



7月献立予定表



清原保育園 幼児

日	曜日	乳児のみ9:30おやつ	昼 食						3:00おやつ			
			乳児栄養価			幼児栄養価						
			エネルギー	蛋白質	脂質	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分		
2	月	フルーツ	ごはん スタミナ焼肉 厚焼き玉子 浅漬け もやしの味噌汁 オレンジ									ムース
			469	16.3	15.2	1.6	570	18.6	17.2	1.8		
3	火	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 スティックきゅうり お浸し 大根の味噌汁 GF									おふらすく
			469	16.3	15.2	1.6	570	26.5	14.2	1.8		
4	水	パン	ごはん 魚のフライ 春雨ソテー トマト 豆腐の味噌汁 パイン									ゼリー おかし
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6		
5	木	ムース	カレーライス ゆで卵 生野菜サラダ コンソメスープ GFルビー									クレープ
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6		
6	金	ビスケット	七夕会食									おにぎり
7	土		おまかせメニュー									
9	月	おせんべい	ごはん 焼き魚 酢の物 大根きんぴら サツマイモの味噌汁 オレンジ									コーンフレーク
			522	18	13.2	1.9	601	19.3	17.2	2		
10	火	ヨーグルト	ごはん 麻婆はるさめ ナムル シューマイ かきたま汁 パイン									杏仁フルーツ
			502	17.5	15.3	2.1	567	18.2	17.9	2.4		
11	水	パン	わかめごはん 生姜焼き ひじき煮 おかかあえ たまねぎの味噌汁 パナナ									フライドポテト
			513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3		
12	木	ビスケット 牛乳	ひやむぎ 魚の照り焼き ごまあえ 厚揚げの煮物 GF 牛乳									おにぎり
			490	15.9	15.3	2.1	563	16.3	17.6	2.5		
13	金	ヨーグルト	ごはん からあげ コーンサラダ にんじんきんぴら 小松菜のみそ汁 パイン									原宿ドック
			513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1		
14	土		おまかせメニュー									
16	月		海の日									
17	火	パン	ごはん かに玉 餃子 ナムル スープ 梨									星ポテト
			500	16.8	15.4	1.3	559	20.6	17.3	1.4		
18	水	ヨーグルト	わかめごはん 鶏のネギみそ焼き 五目煮豆 おひたし 心のすまし汁 GF									ゼリーボンチ
			477	17.3	20.1	2.1	580	18.6	22.1	2.7		
19	木	ビスケット	カレーライス ゆで卵 生野菜サラダ コンソメスープ オレンジ									アイス お菓子
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6		
20	金	ムース	ごはん 魚のフライ グリーンサラダ トマト コーンスープ パイン									ヨーグルト おかし
			523	21.5	21.8	2.3	616	22.1	23.3	2.4		
21	土		おまかせメニュー									
23	月	ビスケット	ミートスパゲティ パン チキンナゲット 生野菜サラダ スープ 梨									おにぎり
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3		
24	火	ヨーグルト	ごはん 胡麻ささみフライ チーズサラダ ゆでたまご ほうれん草味噌汁 パナナ									たいやき
			509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4		
25	水	おせんべい	ふりかけごはん 魚のマヨ焼き 肉じゃが おひたし 豆腐の味噌汁 オレンジ									ヨーグルト おかし
			514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1		
26	木	フルーツ	ごはん 冷しゃぶ 春巻き トマト チンゲン菜スープ GF									フライドポテト
			504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8		
27	金	パン	ごはん ハンバーグ 茹でキャベツ スパサラ コンソメスープ GFルビー									プリン おかし
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9		
28	土		おまかせメニュー									
30	月	ビスケット	ごはん はんぺんチーズフライ コールスローサラダ しゅうまい スープ GF									ゼリー おかし
			512	18.9	21.3	2	599	19.4	22.4	2.3		
31	火	コーンフレーク	わかめうどん ちくわ、おいもの天ぷら ごまあえ GFルビー 牛乳									バナナケーキ
			493	19.6	19	1.9	594	23.9	24.3	2.2		
											平成30年	

※ 材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。月水金曜日は牛乳です。

