



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
1	水	おせんべい	ごはん 魚のフライ がんも煮 スティックきゅうり ほうれんそうのみそ汁 オレンジ						ムース		
			459	18.6	14.3	2.1	568	21.1	16.4	2.6	
2	木	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 ゆで卵 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	
3	金	ウエハース	ごはん 鶏肉の照り焼き ナムル シューマイ こまつなみそ汁 パイン						星ポテト		
			492	20.6	15.4	1.5	588	22.4	17.9	1.6	
4	土		おまかせメニュー								
6	月	ビスケット	ごはん スタミナ炒め ひじき煮 大根の浅漬け もやしの味噌汁 GFルビー						ヨーグルト おかし		
			500	16.5	14.3	2	584	17.2	15.4	2.3	
7	火	ムース	七夕会食						おにぎり		
8	水	おせんべい	ごはん 魚の塩焼き 厚揚げ煮 ごまあえ わかめの味噌汁 オレンジ						コーンフレーク		
			522	18	13.2	1.9	601	19.3	17.2	2	
9	木	ヨーグルト	ごはん ハンバーグ スパサラ トマト ほうれんそうのみそ汁 パイン						ホットケーキ		
			462	18.3	13.2	1.5	577	21	16.9	1.9	
10	金	パン	わかめごはん 魚のマヨ焼き 厚焼き玉子 おかかあえ たまねぎの味噌汁 パナナ						ブルーベリーヨーグルト		
			513	17.3	16.2	2.1	600	20.5	21.6	2.3	
11	土		おまかせメニュー								
13	月	ビスケット 牛乳	ごはん とりつくね コーンサラダ 切干大根煮 オレンジ						おにぎり		
			490	15.9	15.3	2.1	563	16.3	17.6	2.5	
14	火	ヨーグルト	ごはん からあげ 酢の物 スティックきゅうり 小松菜のみそ汁 パナナ						プリン おかし		
			513	20	15.3	1.9	601	20.1	17.6	2.1	
15	水	おせんべい	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						アイス お菓子		
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	
16	木	鈴カステラ	わかめうどん さかなとおいものてんぷら ごまあえ パイン						おにぎり		
			566	21.6	19.5	1.7	612	23.5	21.8	2.1	
17	金	ムース	ふりかけごはん 鶏のネギみそ焼き ひじき煮 おひたし 心のすまし汁 GF						ゼリー おかし		
			499	21.3	19.6	1.6	578	23.7	21.5	1.8	
18	土		おまかせメニュー								
20	月	ムース	ごはん かに玉 餃子 春雨サラダ 中華スープ GF						ヨーグルト おかし		
			523	21.5	21.8	2.3	616	22.1	23.3	2.4	
21	火	ウエハース	ごはん ささみフライ ナムル トマト 豆腐のみそ汁 パイン						プリン おかし		
			502	17.5	15.3	2.1	567	18.2	17.9	2.4	
22	水	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 オレンジ						おにぎり		
			476	17.5	19.3	2.1	597	20.1	21	2.3	
23	木		海の日								
24	金		スポーツの日								
25	土		おまかせメニュー								
27	月	おせんべい	ごはん 魚の照り焼き 高野豆腐たまごとし おひたし ほうれん草味噌汁 オレンジ						ムース		
			509	21.9	22.5	2.1	620	23.1	24	2.4	
28	火	コーンフレーク	きつねうどん 鶏のネギ塩焼き ごまあえ 肉じゃがGFルビー						おにぎり		
			514	20.1	18.3	1.8	557	21.2	19.3	2.1	
29	水	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 トマト スープ パナナ						ヨーグルト おかし		
			512	18.9	21.3	2	599	19.4	22.4	2.3	
30	木	フルーツ	ごはん 冷しゃぶサラダ 春巻き 切干大根ごまあえ チンゲン菜みそ汁 GF						フライドポテト		
			504	17.1	16.4	1.9	572	17.3	18.6	1.8	
31	金	ヨーグルト	ごはん ぶたの塩こうじみそ焼き ひじき煮 おひたし 油揚げみそ汁 パイン						焼きそば		
			512	21.6	20.1	2.1	603	24.2	20.3	2.6	