

7月の献立表

2021年 7月

(三才未満児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	12 26	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 すいか ③牛乳 かぼちゃパン	豚肉 レバー 牛乳	玉葱 人参 ビーマン なす トマト きゅうり わかめ すいか	米 じゃがいも パター 砂糖 かぼちゃ 強力粉 砂糖	ルウ 塩 しょうゆ 酢 塩 イースト	エネルギー 610kcal たんぱく質 20.2g
火	13 27	ごはん おくらのみそ汁 さかなのコーンマヨ焼き トマトときゅうりのサラダ メロン ③牛乳 おかし	豆腐 魚	おくら しめじ わかめ クリームコーン トマト きゅうり メロン	米 砂糖 油 おかし	煮干し みそ 塩 マヨドレ 酢	538kcal 21.2g
水	14 28	ごはん なすのスープ 酢豚 きゅうりのしらす和え すいか ③牛乳 とうもろこし	豚肉 しらす	なす 玉ねぎ わかめ ほうれん草 玉ねぎ 人参 ビーマン たけのこ バイン缶 きゅうり すいか	米 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	煮干し しょうゆ ケチャップソース 塩 塩 鰹節 ケチャップソース 塩	500kcal 20.0g
木	1 15 29	ひやむぎ かぼちゃの煮つけ すもも ③牛乳 おにぎり	とり肉	にんじん 干しいたけ 玉葱 ほうれん草 すもも	ひやむぎ かぼちゃ 砂糖 おかし	煮干し しょうゆ しょうゆ 酢	442kcal 16.2g
金	2 30	ごはん ふとわかめスープ 豆腐ナゲット いんげんと人参のおかか和え すいか ③ヨーグルト おかし	鶏ひき肉 豆腐	わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 れんこん いんげん 人参 すいか	米 油 砂糖 パン粉 おかし	鰹節 しょうゆ ケチャップソース 塩 しょうゆ 鰹節	559kcal 20.3g
	16	やきそば フランクフルト スティックキュウリ すいか ③ポッキンアイス おかし	豚肉 フランクフルト	キャベツ 人参 ビーマン きゅうり すいか	中華めん おかし	ソース 塩 塩 ポッキンアイス	458kcal 19.2g
土	3 17 31	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉のてりやき いんげんとコーンのマヨ和え トマト 果物 ③麦茶 おかし	鶏肉	玉ねぎ 小松菜 いんげん トマト 果物	米 じゃがいも 砂糖 おかし	煮干し みそ しょうゆ 鰹節 しょうゆ コンソメ しょうゆ	498kcal 20.5g
月	5 19	肉どんぶり わかめのみそ汁 ころろきゅうり すいか ③牛乳 マカロニのきな粉和え	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 日滝 わかめ 長ねぎ しめじ にんじん きゅうり すいか	米 油 砂糖 マカロニ	しょうゆ 煮干し みそ 塩 塩	503kcal 20.2g
火	6 20	ごはん とうがんのみそ汁 さかなの照り焼き いんげんと人参のごま和え メロン ③牛乳 おかし	油揚げ 魚	とうがん 玉ねぎ わかめ いんげん 人参 メロン	米 煮干し 砂糖 砂糖 ごま おかし	みそ しょうゆ しょうゆ 塩	527kcal 22.0g
水	7 21	ごはん かぼちゃのみそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ りんご ③牛乳 フライドポテト	油揚げ 豚挽肉 豆腐	玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 りんご	かぼちゃ 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま油 じゃがいも 油	煮干し みそ しょうゆ みそ しょうゆ 酢 塩	563kcal 21.5g
木	8 22	ねばねば丼 なすのみそ汁 野菜の磯和え すいか ③牛乳 枝豆	納豆 油揚げ	おくら 人参 なす 玉ねぎ わかめ きゅうり 人参 キャベツ のり すいか	ごま油	しょうゆ 煮干し みそ しょうゆ	619kcal 21.1g
金	9 23	パン コーンスープ ハンバーグのトマトソース煮 フレンチサラダ すもも ③麦茶 わかめのおにぎり	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ コーン缶 玉ねぎ レタス きゅうり みかん缶 りんご すもも	パン 油 砂糖 パン粉 砂糖 米	コンソメ 塩 ケチャップソース 塩 塩 酢	580kcal 24.6g
土	10 24	ひやむぎ ころろきゅうり 果物 ③麦茶 おかし	鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり 果物	ひやむぎ おかし	煮干し 塩 しょうゆ 塩	354kcal 12.6g

