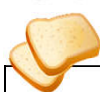
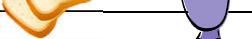
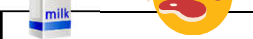


平成29年7月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園



日にち			曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	 きいろ 熱や力になるもの	 あか 血や肉や骨になるもの	 みどり 体の調子を整えるもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	22	土		ボーロ 牛乳	肉うどん きゅうりもみ がんもどきの含め煮 ヨーグルト	ふりかけおにぎり 麦茶	うどん 砂糖 米 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ がんもどき ヨーグルト	ねぎ 大根 人参 いんげん きゅうり	513kcal	23.4g	12.0g	2.8g
3		月		せんべい 牛乳	ご飯 豚肉のみそ焼き かぼちゃの含め煮 すまし汁 果物	ツナトースト 牛乳	米 砂糖 三温糖 食パン マヨネーズ	豚肉 みそ はんぺん ツナ 牛乳 かつお節 昆布	しょうが かぼちゃ 葉ねぎ ぶどう 玉葱	588kcal	26.4g	19.2g	2.5g
4	18	火		野菜バー 牛乳	スパゲッティミートソース レモンドレッシングサラダ 大根スープ 果物	のりサンド 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 砂糖 米	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 しらす 焼きのり	玉葱 パセリ きゃべつ もやし 人参 レモン 大根 メロン	595kcal	22.2g	18.0g	2.6g
5	19	水		あかちゃせんべい 牛乳	麦ご飯 あじフライ きゃべつのゆかり和え みそ汁 果物	ホットケーキ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 マーガリン 三温糖	油揚げ みそ 煮干し 牛乳 たまご	きゃべつ 人参 プラム 小松菜	6196kcal	22.2g	17.5g	1.6g
6	20	木		せんべい 牛乳	トースト マカロニグラタン トマトサラダ 冬瓜スープ 果物	わかめご飯 ゆで枝豆 牛乳	食パン バター マカロニ サラダ油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 米	牛乳 粉チーズ 鶏ひき肉	玉葱 パセリ きゃべつ トマト 冬瓜 ねぎ しょうが オレンジ 枝豆	583kcal	22.0g	21.8g	2.5g
7	21	金		野菜バー 牛乳	きらきらピラフ 短冊サラダ 鶏肉のみそ揚げ 天の川スープ 果物	七夕ポンチ(7日) フルーツポンチ(21日) 牛乳	米 バター 片栗粉 サラダ油 ごま油 春雨 砂糖 三温糖	ベーコン チーズ 鶏肉 みそ はんぺん 昆布 かつお節	玉葱 しめじ 人参 大根 きゅうり オクラ ほうれん草 すいか みかん缶 バイン缶	620kcal	24.8g	21.8g	2.5g
8	29	土		ボーロ 牛乳	マーボー豆腐 三色ナムル わかめスープ 果物	シュガートースト 牛乳	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 すりごま 食パン マーガリン	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ	ねぎ にんじん しょうが 干し椎茸 小松菜 もやし 葉ねぎ にんにく バナナ	574kcal	19.3g	16.1g	2.6g
10	24	月		せんべい 牛乳	ご飯 干草焼き 磯和え みそ汁 果物	ハムチーズサンド 牛乳	米 サラダ油 砂糖 食パン	鶏ひき肉 たまご 焼きのり みそ 煮干し 牛乳 ハム チーズ	にんじん 玉葱 小松菜 なす 葉ねぎ ぶどう 干し椎茸	543kcal	24.2g	15.0g	2.5g
11	25	火		野菜バー 牛乳	冷やし中華 中華たまごスープ 中華風きゅうり 果物	夕焼けおにぎり 茹でとうもろこし 牛乳	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 米	ハム わかめ 鶏ひき肉 たまご 牛乳 かつお節	もやし ミニトマト きゅうり とうもろこし 玉葱 いんげん 人参 メロン	542kcal	22.2g	13.5g	2.8g
12	26	水		あかちゃせんべい 牛乳	丸パン コールドフィッシュ アスパラソテー ポトフ 果物	たこじゃがボール 牛乳	丸パン マヨネーズ サラダ油 じゃが芋 パン粉 小麦粉	かれい 牛乳 ベーコン 鶏肉 うずらの卵 たこ たまご	アスパラガス ほうれん草 人参 玉葱 きゃべつ オレンジ レモン	542kcal	29.8g	23.1g	2.6g
13	27	木		せんべい 牛乳	麦ご飯 つくね 五目豆 みそ汁 果物	お麩のラスク キャンディーチーズ 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 お麩 バター	鶏ひき肉 たまご 大豆 さつま揚げ わかめ みそ 煮干し	ねぎ しょうが 人参 大根 小松菜 干し椎茸 バナナ	550kcal	21.8g	10.6g	2.2g
14	28	金		野菜バー 牛乳	夏野菜カレー キャベツスープ しょうゆドレッシングサ  果物	お好み焼 牛乳	米 サラダ油 バター 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃが芋	鶏肉 牛乳 たまご 桜えび 青のり かつお節	アスパラガス ほうれん草 ズッキーニ トマト缶 レモン きゅうり 小松菜 すいか	598kcal	23.6g	19.9g	2.2g
31		月		ビスケット 牛乳	スタミナチャーハン 果物 焼き餃子 春雨中華サラダ 中華コーンスープ	プリン せんべい 麦茶	米 押麦 サラダ油 ごま油 餃子の皮 春雨 砂糖 せんべい	豚肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン にら きゃべつ ねぎ きゅうり コーン ぶどう	641kcal	20.9g	18.6g	2.7g

☆お誕生会は、7月31日(月)になります。メニューは、お楽しみに・・・♪

☆季節の食材を取り入れています。今月は、メロン・すいか・ぶどう・プラムなどです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。

☆調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。