



2017年 7月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂質			
							上: 未満児	下: 未満児	下: 未満児	
1	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	526	14.7	15.2	
							388	10.6	11.1	
3	月	飲むヨーグルト	ごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 スパゲティサラダ 卵スープ	むぎ茶 フライドポテト	豚肉 大根 ポン酢 キャベツ もやし スパゲティ きゅうり 人参 マヨネーズ 卵 ねぎ しいたけ / フライドポテト	529	18.1	20.9	
							487	17.8	17.3	
4	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	かわい煮付け 春雨の中華和え 枝豆 夏野菜のあっさりスープ	牛乳 みたらし団子	かわい 春雨 人参 きゅうり ハム ごま 枝豆 かぼちゃ トマト いんげん コーン缶 / 白玉粉 豆腐 スキムミルク	569	24.9	12.9	
							445	18.8	10.6	
5	水	ミルク	ごはん	厚揚げの肉豆腐 かぼちゃのレモン煮 ツナサラダ 牛乳	むぎ茶 ピザトースト	厚揚げ 豚肉 ねぎ 白滝 かぼちゃ レモン汁 ツナ きゅうり 人参 わかめ 食パン ケチャップ 玉葱 ビーマン コーン缶 チーズ	570	24.8	16.9	
							501	24.7	14.5	
6	木	やさしいジュース	ごはん	チキンピカタ シャーマンポテト キャベツともやしの酢の物 牛乳	フルーチェ	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ じゃがいも 玉葱 ビーマン ベーコン キャベツ もやし フルーチェ 牛乳 パナナ	598	24.0	20.9	
							491	18.1	15.3	
7	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	ハンバーグ マッシュポテト いんげん トマトスープ 冷やしラーメン バナナ 牛乳	牛乳 お菓子	含挽き肉 豆腐 玉葱 人参 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース じゃがいも パター 牛乳 いんげん マヨネーズ そうめん 人参 オクラ コーン缶 ベーコン	589	20.1	21.3	
							447	15.4	16.5	
8	土			ハンバーグ マッシュポテト いんげん トマトスープ 冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム ラーメンスープ バナナ	551	16.4	12.4	
							409	11.8	8.9	
10	月	ヤクルト	ごはん	トマトチキンカレー わかめサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 さくらんぼ ビスコ	じゃがいも 玉葱 人参 トマト缶 鶏肉 カレールウ スキムミルク きゅうり わかめ 青じそドレッシング 福神漬け パン缶 / さくらんぼ	506	13.4	15.5	
							456	12.0	13.7	
11	火	むぎ茶 ハッピーダーン	ごはん	洋風玉子焼き いんげんとツナの甘辛煮 舟きゅうり 豚汁	牛乳 きなこマフィン	卵 人参 玉葱 豚挽き肉 牛乳 いんげん ツナ きゅうり 大根 人参 豆腐 豚肉 ねぎ みそ / きなこ 小麦粉 スキムミルク 卵 パター	610	22.7	23.6	
							478	17.1	19.2	
12	水	やさしいジュース	ごはん	ウインナーの甘辛煮 きのこスパゲティ トマトと豆腐のサラダ 牛乳	ほうじ茶 バナボン	ウインナー スパゲティ 玉葱 人参 ビーマン しめじ トマト 豆腐 キャベツ ミックス粉 パナナ スキムミルク	592	18.6	20.8	
							526	15.8	17.6	
13	木	ミルク	ごはん	どりのおろし焼肉 じゃがいもの煮物 もやしとハムのサラダ 牛乳	むぎ茶 カルピスゼリー	鶏肉 大根 玉葱 人参 ビーマン じゃがいも もやし きゅうり ハム しょうが カルピスゼリーの素 みかん缶	520	17.6	14.1	
							461	18.9	12.3	
14	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	カジキのみそバター焼き ひじきの煮物 トマト ミルクスープ サラダうどん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	カジキのみそバター ひじき 人参 油揚げ 水煮大豆 いんげん トマト 玉葱 コーン缶 ベーコン スキムミルク	518	23.3	16.6	
							406	17.7	12.3	
15	土			カジキのみそバター焼き ひじきの煮物 トマト ミルクスープ サラダうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり トマト ツナ かつお節 マヨネーズ オレンジ	563	16.0	14.7	
							417	11.6	10.7	
17	月			海の日						
18	火	ホカリ	ごはん	かぼちゃフライ 千切りキャベツ もやしとわかめのサラダ むぎ茶	牛乳 黒糖ロールパン	かぼちゃフライ ソース キャベツ ソース もやし きゅうり 人参 わかめ ハム 黒糖ロールパン	529	16.0	15.7	
							436	11.7	11.2	
19	水	やさしいジュース	ごはん	マーボーナス じゃがいも たくあん 卵とわかめのスープ	牛乳 冷やし中華	なす 豆腐 ねぎ 人参 たら 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ じゃがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん 卵 わかめ / 中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 ごま	586	20.3	19.0	
							473	19.1	14.0	
20	木	ほうじ茶 にんじん	ごはん	チンジャオロース 厚揚げの煮物 もやしのさっぱりナムル 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 鶏 赤ピーマン 人参 筍 じゃがいも しょうが オイスターソース 厚揚げ もやし ねぎ しょうが ヨーグルト(スキムミルク) パナナ フルーゼリーソース	550	20.2	17.7	
							507	16.6	15.0	
21	金	ミルク	わかめごはん	鮭のみぞれ煮 いんげんと人参のごまみそ和え 金時豆 中華スープ	牛乳 お菓子	鮭 大根 いんげん 人参 ごま みそ 金時豆 もやし にら フンタンの皮	516	24.5	12.4	
							404	21.3	9.3	
22	土			納涼祭						
24	月	飲むヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー コールスロサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	メロン	豚挽き肉 玉葱 なす ビーマン トマト かぼちゃ カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロドレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / メロン	513	13.5	15.9	
							491	15.0	14.3	
25	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	トマトとチーズの玉子焼き 切干大根の煮物 きゅうりのおかか和え たまご汁	牛乳 むしぼん	卵 トマト チーズ 玉葱 切干大根 人参 ごんにゃく 油揚げ きゅうり かつお節 豆腐 わかめ ねぎ / ミックス粉 カルピス スキムミルク	570	20.0	15.9	
							446	14.9	13.0	
26	水	やさしいジュース	ごはん	豚のみそ焼き 白和え キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	豚肉 みそ ねぎ にんにく しょうが 豆腐 ひじき ツナ いんげん ごま キャベツ きゅうり トマト 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス ストロベリーソース リッツ	556	17.9	21.0	
							481	14.4	16.7	
27	木	ミルク	ごはん	チキンのトマト煮 ごふきいも 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 ごまクッキー	鶏肉 トマト缶 玉葱 ソース パター じゃがいも 春雨 きゅうり 人参 ハム わかめ 小麦粉 パター 牛乳 ごま	654	21.4	24.1	
							528	20.0	18.0	
28	金	ほうじ茶 きゅうり	鮭ごはん	ちくわのいそべ揚げ 人参グラッセ キャベツとハムのマヨ和え みそ汁	牛乳 お菓子	ちくわ 小麦粉 青のり 人参 パター キャベツ ハム マヨネーズ かぼちゃ 玉葱 わかめ みそ	551	18.2	17.2	
							417	13.9	13.2	
29	土			冷やしためきうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ かまぼこ 揚げ玉 バナナ	546	14.0	10.1	
							404	10.0	7.1	
31	月	ヤクルト	ごはん	肉じゃが ゆて卵 きゅうりとナスの酢の物 牛乳	むぎ茶 ミルクもち	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 きゅうり なす スキムミルク 片栗粉 きなこ	507	16.4	13.4	
							451	14.4	11.7	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 555 Kcal 未満児: エネルギー: 456 Kcal	たんぱく質: 19.0 g たんぱく質: 15.9 g	脂質: 17.0 g 脂質: 13.5 g	*以上児も主食を入れた数値です。

