

保育所てんとう虫 平成30年 7月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
2	月		さくらごはん・味噌汁 肉豆腐 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 焼きふ 薄力粉 マーガリン	豆腐 豚肉 わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース	牛乳 ☆六七タッキー	326kcal
3	火		ハヤシライス ごま和え ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 ごま 砂糖 食パン	豚肉 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ もやし	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	327kcal
4	水		ごはん・コンソメスープ ハンバーグ☆ゼリー ひじきのさっぱりサラダ	米 パン粉 薄力粉 砂糖 サラダ油	豚肉 豆腐 ひじき 牛乳 豆乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ もやし コーン きゅうり	牛乳 ☆コーン蒸しパン	357kcal
5	木	お話し会	ピピンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 豆乳	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ かぼちゃ	牛乳 ☆かぼちゃようかん	278kcal
6	金		七夕ちらし・すまし汁 おひたし ☆ゼリー	米 ごま 砂糖 焼きふ 食パン ジャム	ツナ わかめ 牛乳	きゅうり 人参 コーン しいたけ オクラ 玉ねぎ もやし ほうれん草	牛乳 ☆ジャムサンド	253kcal
9	月	プール遊 びの始まり	ドライカレー・中華スープ 中華風春雨サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 春雨 食パン マーガリン グラニュー糖 ごま油	豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン もやし きゅうり	牛乳 ☆ラスク	354kcal
10	火		チキンライス・コンソメスープ 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 薄力粉 マーガリン 砂糖	鶏肉 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ キャベツ コーン 切干大根 きゅうり レーズン	牛乳 ☆レーズンクッキー	289kcal
11	水	身体測定	わかめごはん・味噌汁 すき焼き風煮 ☆ゼリー	米 ごま 焼きふ サラダ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	わかめ 豚肉 豆腐 みそ	人参 白菜 しいたけ ねぎ 玉ねぎ なす	お茶 ☆ちんすこう風	286kcal
12	木	英語で 遊ぼう	ごはん・中華スープ 揚げ豆腐☆ゼリー もやしときゅうりのゆかり和え	米 砂糖 食パン マーガリン 薄力粉	豆腐 鶏肉 卵 わかめ 牛乳	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン もやし きゅうり	牛乳 ☆ビスキュイトースト	258kcal
13	金		ごはん・すまし汁 白身魚の西京焼き風☆ゼリー 人参しりしり	米 砂糖 焼きふ サラダ油 マカロニ	白身魚 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 もやし	牛乳 ☆マカロニの安徳川	243kcal
17	火		ピラフ・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 じゃがいも 食パン ジャム マーガリン 砂糖	豚肉 牛乳 ヨーグルト	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし キャベツ	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	240kcal
18	水	避難訓練	豚丼・味噌汁 じゃがいもきんぴら ☆ゼリー	米 砂糖 じゃがいも ごま サラダ油 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ 豆乳 きなこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	お茶 ☆豆乳もち	288kcal
19	木		二色丼・すまし汁 もやしのゆかり和え ☆ゼリー	米 砂糖 サラダ油 焼きふ 薄力粉 ごま	鶏肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ しいたけ もやし 人参	牛乳 ☆人参クラッカー	331kcal
20	金	お誕生会	ゆかりごはん・中華スープ 酢鶏 ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 米粉	鶏肉 牛乳 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ キャベツ コーン	牛乳 ☆お誕生会デザート	404kcal
23	月		マーボー丼・中華スープ ナムル ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉	豆腐 豚肉 牛乳 豆乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン もやし ほうれん草 かぼちゃ	牛乳 ☆かぼちゃ蒸しパン	315kcal
24	火		シンデレラカレー 和風サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 食パン ジャム	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー キャベツ きゅうり	牛乳 ☆ジャムサンド	340kcal
25	水		ごはん・中華スープ 回鍋肉・パンサンデー ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま マカロニ	豚肉 みそ 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 ビーマン しいたけ きゅうり コーン	牛乳 ☆マカロニの安徳川	280kcal
26	木		茄子入りミートソーススパゲッティ 和風ポテトサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 薄力粉 サラダ油 じゃがいも マーガリン 砂糖	豚肉 牛乳 卵	人参 玉ねぎ ビーマン なす ブロッコリー コーン	牛乳 ☆マフィン	299kcal
27	金		ごはん・コンソメスープ 白身魚のゆかり焼き☆ゼリー みそドレサラダ	米 薄力粉 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま	白身魚 みそ 牛乳 豆腐	もやし 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 人参	牛乳 ☆スコーン	248kcal
30	月		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 薄力粉	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ	牛乳 ☆きなこクッキー	279kcal
31	火		ごはん・味噌汁 肉じゃが・ゆかり和え ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 食パン ジャム	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく キャベツ	牛乳 ☆ジャムサンド	292kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (504kcal:17.0g:14.9g)