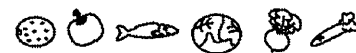


2024年



# 7月 予定献立表



三田保育園

曜	午前おやつ (乳児)	昼食	午後おやつ	熱や力のもとに なるもの	血・肉・骨に なるもの	体の調子を 整えるもの	上:以上見 下:未満児		
							エネルギー	たんぱく質	脂質
1	月	動物ビスケット 牛乳	ごはん 白身魚フライ ほうれん草のごま和え さつま芋の味噌汁	マーブル蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油 さつま芋	牛乳 たら ほうれん草 人参 葱	482	18	12.6
							380	13.3	11.4
2	火	チーズ ジュース	ごはん チキンのママレード照り焼き コーンサラダ 麩の味噌汁	きな粉サンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン マカロニ	牛乳 鶏肉 ハム 麩 きな粉	652	25.1	25.4
							509	19.9	20.6
3	水	ビスコ 牛乳	ごはん 八宝菜 肉シュウマイ わかめの中華スープ	やわらかおかき 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 なんと うずらの卵	509	18.9	18.1
							479	16.9	18.2
4	木	ヨーグルト 麦茶	黒糖ロール チキンクリームシチュー ごまサラダ 型抜きチーズ	たぬきおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン	牛乳 鶏肉 枝豆 チーズ	501	17.6	17.5
							442	16.4	15
5	金	星せんべい 牛乳	ごはん 星ハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳かん 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 挽肉 ベーコン	438	16.1	15.4
							440	18.1	18.2
6	土	ごまビスケット 牛乳	冷やし中華 肉団子 ゼリー	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 卵 ハム 挽肉	560	20	19.3
							636	21.9	18.7
8	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油焼き キャベツの磯香和え 麩のすまし汁	セサミスコーン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鮭 麩 豆腐	446	22.1	11.7
							387	18.8	11.7
9	火	たまごぼうろ 牛乳	ごはん 肉野菜炒め 卵焼き わかめの味噌汁	レモンシュガーラスク 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 豚肉 卵	577	22.2	21.7
							457	18.7	17.6
10	水	ミルクせんべい 牛乳	ごはん 豚カツ 切干大根サラダ きこの味噌汁	チーズドック 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	617	20.4	25.2
							430	14.3	17.1
11	木	ヨーグルト 麦茶	バターロール コロケ ひじきのサラダ キャベツのスープ	チャーハン 麦茶	米 小麦粉 油 パン ジャガイモ	牛乳 挽肉 焼豚 卵	569	17.5	21.8
							370	11.4	10.8
12	金	動物ビスケット 牛乳	ピピンパ丼 春雨スープ すいか	五穀ビスケット 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 ベーコン 春雨	500	15.9	21.9
							429	14.2	18.8
13	土	ビスコ 牛乳	焼きそば わかめの中華スープ パナナ	ワッフル 牛乳	麵 小麦粉 油	牛乳 豚肉	431	14.7	18
							445	14	18.9
15	月	海の日							
16	火	チーズ ジュース	ごはん 鯖の香味焼き ほうれん草のおかか和え 油揚げの味噌汁	麩ラスク 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鯖 油揚げ 麩	498	22.9	20
							427	19.6	17
17	水	星せんべい 牛乳	ごはん タンドリーチキン りんごサラダ 大根スープ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト ウィンナー	578	22.9	26
							493	19.4	23.1
18	木	ヨーグルト 麦茶	食パン ポークビーンズ ツナサラダ 玉葱スープ	ゆかりおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	474	18.6	23.7
							353	13.2	15.4
19	金	ごまビスケット 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 麩の味噌汁	アイスクリーム 麦茶	米 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 麩	621	18.9	30.6
							573	17.9	29.7
20	土	ハッピーターン 牛乳	チキンライス 白菜のスープ ヨーグルト	クッキー 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	499	14.9	15.2
							476	14	15.8
22	月	たまごぼうろ 牛乳	ごはん チキン南蛮 もやしのナムル なめこの味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	557	20.4	19.1
							394	14.5	13.1
23	火	ミルクせんべい 牛乳	ごはん たらふくニエル ポパイサラダ 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	米 小麦粉 油 パン	牛乳 たら ちくわ	531	25.7	11.8
							410	20.4	11
24	水	動物ビスケット 牛乳	ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 さつま芋の味噌汁	マカロニ安倍川 牛乳	米 小麦粉 油 マカロニ さつま芋	牛乳 鶏肉 油揚げ きな粉	494	21.8	16.6
							396	17.2	13.8
25	木	ヨーグルト 麦茶	レーズンロール ハムカツ スパゲティサラダ コーンスープ	おかかおにぎり 麦茶	米 小麦粉 油 パン スパゲティ	牛乳 ハム ベーコン	600	13.9	23.5
							456	11.8	16.5
26	金	ビスコ 牛乳	ごはん シンデレラカレー ブロッコリーサラダ フルーツ和え	ウエハース 牛乳	米 小麦粉 油 南瓜	牛乳 豚肉	519	17.3	19.3
							483	15	18.8
27	土	たまごぼうろ 牛乳	なすのミートスパゲティ キャベツのスープ パナナ	ぼたぼた焼き 牛乳	小麦粉 油 スパゲティ	牛乳 挽肉 チーズ	407	16.7	11.8
							347	14.6	10.4
29	月	ごまビスケット 牛乳	ごはん はんぺんの磯辺揚げ 五目ひじき ほうれん草の味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	米 小麦粉 油	牛乳 はんぺん さつま揚げ 大豆 卵 チーズ	513	17.3	14.5
							415	14.4	12.2
30	火	ハッピーターン 牛乳	チャーハン 春巻き わかめの中華スープ	ハッシュドポテト 牛乳	米 小麦粉 油 じゃがいも	牛乳 焼豚 卵	656	13.8	24
							549	12	23.7
31	水	たまごぼうろ 牛乳	ごはん チンジャオロース カリフラワーサラダ 豆腐の味噌汁	たぬきうどん 麦茶	米 小麦粉 油	牛乳 豚肉 卵 豆腐 なんと 揚げ玉	506	18.3	20.1
							455	17	19

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
528	18.9	19.4	2.1