

28年度

7月

# こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食 屋			15時のおやつ	1日あたりの(kcal)	
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)	
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	
				乳児	幼児				
1	金	オレンジジュース	豚肉とパプリカのスタミナ丼 オクラのおかかあえ みそ汁 チュルルン	木綿豆腐 かつお節 ぶた大根 脱脂粉乳	精白米 上白糖	わか たまねぎ 葉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン わかめ	★スキムミルクプリン★	515 19.5 1.5	586 23.4 1.9
2	土	チーズお茶	<b>土 曜 保 育</b>				お菓子お茶		
4	月	すいか	ごはん はんぺんチーズフライ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) みそ汁 シラス	油揚げ しらす干し はんぺん 卵 脱脂粉乳 ブロッコリー	薄力粉 卵粉 精白米	たまねぎ 葉ねぎ ブロッコリー わかめ	★ゆで枝豆★お茶	348 15.7 2.5	372 18.6 3
5	火	ヤクルト	カレーうどん しゅうまい 付け合せ(ミトマ) パイン缶	油揚げ ぶた大根 とうもろこし しょうまい	うどん	たまねぎ ミトマ にんじん 葉ねぎ ハイアフル	お菓子スポン	517 14.8 2.9	575 17.4 3.6
6	水	お菓子お茶	ビビンバ風丼 春雨スープ バナナ チーズ	和牛 脱脂粉乳 ブロッコリー	精白米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま	にんじん ほうれんそう りよくとともやし パナ	★きな粉マカロニ★ヤクルト	418 11.5 0.9	452 13.5 1
7	木	りんごジュース	七夕そうめん 星のコロッケ 付け合せ(ブロッコリー) 七夕ゼリー	ロース肉 厚焼きたまご 星コロッケ	手延そうめん かつお油 レンジゼリー 合成清酒 マネー	わか にんじん ブロッコリー	お菓子カルピス	408 10.9 1.6	418 11.9 1.9
8	金	牛乳	わかめごはん 鶏と大根のうずら煮 キャベツの塩昆布和え オレンジ	成鶏 鶏皮つき うずら卵 脱脂粉乳	精白米 上白糖 合成清酒 本みりん	キャベツ 大根 にんじん レンジ塩昆布 かつお	お菓子ジョアブルーベリー	429 16.1 1.5	425 14.8 1.7
9	土	スポン	<b>土 曜 保 育</b>				お菓子お茶		
11	月	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁 チーズ	木綿豆腐 紅鮭 脱脂粉乳 ブロッコリー	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま	大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ わかめ	原宿ドックスポン	500 20.3 1.8	543 22.4 2.3
12	火	バナナ	食パン かぼちゃシチュー ミックスサラダ みかん缶	ブロッコリー 成鶏 鶏皮つき 脱脂粉乳	食パン 上白糖 ごま油	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん しょうまい	★そぼろおにぎり★お茶	467 15.5 1.2	551 18.9 1.5
13	水	お菓子お茶	大根とツナの炊き込みご飯 鶏の天ぷら 付け合せ(ブロッコリー) みそ汁 オレンジ	木綿豆腐 油揚げ ブロッコリー 成鶏 さき身 脱脂粉乳	てんぷら粉 精白米 かつお油 マネー	大根 にんじん 葉ねぎ ブロッコリー レンジ わかめ	お菓子ヤクルト	395 17.9 1.4	419 21.7 1.8
14	木	オレンジジュース	ごはん すきやき風煮 ポテトサラダ パイン缶 とっとチーズ	木綿豆腐 和牛 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖 かつお油 マネー	しらたき きゅうり たまねぎ にんじん 根菜ねぎ はくさい ハイアフル ぶなしめじ	★ジャムサンド★牛乳	550 16.9 1.1	635 20.1 1.4
15	金	チーズお茶	野菜たっぷりラーメン ナゲット 付け合せ(ミトマ) バナナ	ぶた大根	中華めん かつお油	キャベツ たまねぎ かつお油 スイートポテト にんじん 葉ねぎ りよくとともやし パナ	★フルーチェ★	373 18.7 0.9	403 19.1 0.6
16	土	ヤクルト	<b>土 曜 保 育</b>				お菓子お茶		
18	月	<b>海 の 日</b>							
19	火	ヤクルト	マーボー丼 春巻 キャベツのツナあえ パイン缶 チーズ	木綿豆腐 ブロッコリー 合挽き肉 脱脂粉乳 ブロッコリー チーズ	春巻きの皮 精白米 緑豆はるさめ かつお油 マネー	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ ハイアフル 乾しいたけ	★ゆでとうもろこし★お茶	473 16.8 2.3	525 19.7 2.8
20	水	お菓子お茶	青菜ごはん フライドポテト チキンカツ スパゲティサラダ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) チュルルン チーズ	脱脂粉乳 ブロッコリー	スパゲティ 精白米 かつお油 マネー 冷凍フライドポテト	きゅうり こまつな にんじん ブロッコリー	アイスクリーム	521 15.0 1	589 18.1 1.3
21	木	牛乳	ごはん ベーコン入り野菜炒め マカロニサラダ みそ汁 バナナ チーズ	木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳 ブロッコリー	かつお 精白米 上白糖 合成清酒 マネー	キャベツ きゅうり しょうが 大根 たまねぎ スイートポテト にんじん にんにく 葉ねぎ りよくとともやし パナ わかめ	お菓子ミルクココア	573 19.2 2.1	620 19.5 2.4
22	金	野菜ジュース	ほうれん草のクリームスパゲティ 三色サラダ オレンジ とっとチーズ	かにかま ベーコン 脱脂粉乳	かつお 上白糖 ごま油	きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう 大豆もやし レンジ	★カルピスフルーツポンチ★	364 12.3 0.8	402 14.9 1
23	土	りんごジュース	<b>土 曜 保 育</b>				お菓子お茶		
25	月	ヨーグルト	ごはん 白身魚フライ 付け合せ(ミトマ) 大豆のひじき煮 バナナ	いんげんまめ だいず 油揚げ 脱脂粉乳 白身魚	精白米 かつお油	こんにやく にんじん パナ ほうしひじき	★マドレーヌ★牛乳	632 19.2 1.1	742 22.2 1.3
26	火	お菓子お茶	ドライカレー ブロッコリーと大根の胡麻かつお わかめスープ オレンジ	ロース肉 合挽き肉 脱脂粉乳	精白米 ごま ごま油 マネー	たまねぎ にんじん ブロッコリー レンジ わかめ	ねじパンスポン	481 13.5 1.9	605 17.9 2.4
27	水	ヤクルト	ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の白あえ みそ汁 パイン缶	木綿豆腐 油揚げ まさば 脱脂粉乳	精白米 上白糖 白ごま	こんにやく 大根 にんじん 葉ねぎ ほうれんそう ハイアフル わかめ	★いちごゼリー★	377 15.2 1.4	409 18.1 1.8
28	木	りんご	ロールパン ポークビーンズ ごぼうサラダ すいか チーズ	だいず ぶた中か 脱脂粉乳	ロース肉 じゃがいも 上白糖 ごま マネー	グリーンピース きゅうり ごぼう たまねぎ かつお にんじん すいか	★キツネおにぎり★お茶	556 20.3 2.5	664 25.0 3.1
29	金	牛乳	冷やしうどん 冷しゃぶ 付け合せ(キャベツ) バナナ	ぶた大根 ロース肉 厚焼きたまご	うどん 上白糖 ごま マネー	キャベツ きゅうり パナ	お菓子ヤクルト	491 16.0 1.6	508 15.6 1.9
30	土	<b>粉 河 祭 の た め 休 園</b>							

\*1日(金)は、名手保育園との合同メニューです  
 \*20日(水)は、誕生会です  
 \*3時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています