



# 7月献立表 うずも保育園

令和元年6月28日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	月	グレープジュース	ごはん チンジャオロース ひじきの五目炒め煮 もやしと卵の中華スープ オレンジ	クラッカー 牛乳
2	火	フルーツジュース	ごはん 揚鶏とかぼちゃの甘からたれ和え ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	ブルーチェ
3	水	オレンジジュース	ごはん かじきと大根の角煮 にんじんのカレーマリネ きゃべつの味噌汁 すいか	マカロニきな粉 牛乳
4	木	野菜ジュース	ごはん 炒り豆腐 ツナともやしのソテー チンゲン菜ときのこのスープ みかん缶	ピサトースト 牛乳
5	金	りんごジュース	ごはん 星のコロッケ 茹で野菜の納豆和え セタスープ セタゼリー	せんべい 牛乳
6	土	いちごオレ	サンドイッチ(ハム、チーズ、ジャム) 肉団子 温野菜サラダ オレンジ	クッキー 麦茶
8	月	グレープジュース	ごはん 焼き魚(鮭) 切干大根と胡瓜のごま酢和え けんちん汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳
9	火	フルーツジュース	ごはん マーボー豆腐 コールスローサラダ もやしとわかめの味噌汁	ビスケット 牛乳
10	水	オレンジジュース	ごはん ポークカレーライス フロックリーのマヨネーズ和え すいか	フルーツミルク寒天
11	木	野菜ジュース	ごはん おからコロッケ もやしののり和え 油揚げと青菜の味噌汁 みかん缶	ビスコ 牛乳
12	金	りんごジュース	サラダうどん ミートボール バナナ	黒糖むしぱん 牛乳
13	土	いちごオレ	焼きおにぎり 三色サラダ スコッチエッグ オレンジ	クラッカー 麦茶
16	火	グレープジュース	ごはん カレーロール ひじきのナムル 大根とわかめの味噌汁 甘夏缶	プリン
17	水	フルーツジュース	バターロール 煮込みハンバーグ 春雨サラダ 玉ねぎとわかめのスープ メロン	ロールケーキ 麦茶
18	木	オレンジジュース	五目ごはん 冷やし鶏 粉ふき芋 豆腐と玉ねぎのすまし汁 バイン缶	すいかポンチ
19	金	りんごジュース	ごはん さんまのおかか煮 マカロニサラダ 豆腐、油あげの味噌汁 オレンジ	豆乳タルト 牛乳
20	土	みかんジュース	やきうどん ミートボール フロックリーのおかか和え ゼリー	せんべい 麦茶
22	月	グレープジュース	わかめごはん クリームコロッケ ビーフンと野菜のソテー もやしときのこのスープ	杏仁豆腐
23	火	フルーツジュース	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え ぶ、わかめ、油揚げの味噌汁	フレンチトースト 牛乳
24	水	オレンジジュース	ごはん さばのみそ煮 もやしとハムのごま和え 卵スープ すいか	コーンフレーク 牛乳
25	木	野菜ジュース	ごはん 焼き肉 きゃべつのベーコン和え 大根と豆腐の味噌汁 みかん缶	野菜かりんとう 牛乳
26	金	りんごジュース	ごはん ポークシュウマイ いんげんとひじきの炒め煮 じゃが芋とねぎの味噌汁	あんぱん 牛乳
27	土	いちごオレ	ハヤシライス からあげ バナナ	野菜ゼリー 麦茶
29	月	グレープジュース	ごはん 鯖のみそ照り焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草、えのきのすまし汁 オレンジ	かきもち 牛乳
30	火	フルーツジュース	ごはん 豚こま天 チンゲン菜のごま和え かれースープ	フルーツヨーグルト
31	水	オレンジジュース	ごはん 夏野菜カレー チキンサラダ すいか	ビスケット 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	586	19.9	18.6	193	2	155	0.31	0.31	22	2
3才未満児	519	16.5	15.7	172	1.8	146	0.30	0.26	25	1.8