

平成29年度

7月 こんだてひょう

とりやまこども園

| 日<br>付 | 曜日 | 乳児主食<br>幼児主食 | 10時の<br>おやつ  | 副<br>食                                       | 3時の<br>おやつ            | 乳児kcal<br>幼児kcal | 蛋白質<br>g     | 脂質<br>g      |
|--------|----|--------------|--------------|----------------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|
| 1      | 土  | うどん          | リッツ<br>麦茶    | しゃぶしゃぶうどん サラダ<br>バナナ 牛乳                      | せんべい<br>野菜ジュース        | 421<br>489       | 12.4<br>14.1 | 10.5<br>11.6 |
| 2      | 日  | ごはん          | ブリッツ<br>麦茶   | 鶏の照り焼き 春雨サラダ<br>味噌汁 バナナ 牛乳                   | りんごゼリー                | 438<br>475       | 12.5<br>14.7 | 11.6<br>14.8 |
| 3      | 月  | ごはん          | オレンジ         | 鮭の梅マヨ焼き 大根の煮物<br>味噌汁                         | ミートソーススパゲティ<br>麦茶     | 469<br>502       | 15.8<br>18.8 | 14.5<br>15.4 |
| 4      | 火  | 食パン          | ぶどうゼリー       | うすやきハンバーグ サニーレタス トマト 胡瓜<br>グレープフルーツ 中華風コンスープ | 枝豆とチーズのスティック春巻き<br>麦茶 | 436<br>487       | 14.4<br>17.9 | 14.5<br>15.1 |
| 5      | 水  | ひやむぎ         | ポテコ<br>麦茶    | エビの天ぷら しその天ぷら(以上児)<br>かぶと胡瓜の浅漬け つけ汁          | ぶるぶるデザート<br>～レアチーズ風味～ | 428<br>485       | 13.2<br>15.8 | 15<br>16.8   |
| 6      | 木  | ごはん<br>麦ごはん  | クラッカー<br>麦茶  | ハヤシライス コールスローサラダ<br>バナナ ヤクルト                 | コーンフレーク<br>牛乳         | 444<br>506       | 12.1<br>13.2 | 14.8<br>16.8 |
| 7      | 金  | 豚丼           | ウエハース<br>麦茶  | 豚丼 グリーンサラダ<br>野菜ジュース                         | せんべい<br>麦茶            | 402<br>458       | 13.5<br>15.4 | 10.4<br>12.6 |
| 8      | 土  | スパゲティ        | ぶどうゼリー       | ミートソーススパゲティ サラダ<br>バナナ 牛乳                    | 揚げせん<br>野菜ジュース        | 421<br>489       | 16.5<br>17.1 | 14.2<br>16.1 |
| 9      | 日  | ひじきごはん       | せんべい<br>麦茶   | じゃが芋の甘辛煮 味噌汁<br>バナナ 牛乳                       | プリン                   | 433<br>471       | 12.8<br>15.7 | 11.6<br>13.5 |
| 10     | 月  | ごはん          | オレンジゼリー      | 鯖の味噌煮(未満児は鮭) たくあん<br>もやしのソテー 春雨スープ           | きなこトースト<br>牛乳         | 452<br>523       | 16.4<br>18.8 | 14.5<br>16.5 |
| 11     | 火  | ごはん          | ふがし<br>麦茶    | 揚げ餃子 ブロッコリー<br>中華風サラダ スープ                    | すいか                   | 431<br>487       | 13.7<br>15.5 | 12.8<br>14.5 |
| 12     | 水  | ごはん          | バナナ          | 豚肉のケチャップ焼き ひじき煮<br>味噌汁                       | マドレーヌ<br>牛乳           | 429<br>495       | 14.8<br>17.2 | 14.5<br>18.9 |
| 13     | 木  | ごはん<br>麦ごはん  | きらず揚げ<br>麦茶  | カレイのムニエル じゃが芋のそぼろあんかけ<br>味噌汁                 | 人参ゼリー<br>枝豆           | 443<br>495       | 13.5<br>14.7 | 13.2<br>15.3 |
| 14     | 金  | ごはん          | オレンジ         | 中華風ローストチキン 切干大根煮<br>味噌汁                      | 麦の家クッキー<br>ジョア        | 420<br>468       | 12.5<br>14.8 | 14<br>15.7   |
| 15     | 土  | やきそば         | せんべい<br>麦茶   | ソースやきそば サラダ<br>バナナ 牛乳                        | ビスケット<br>野菜ジュース       | 442<br>467       | 14.1<br>16.2 | 13.8<br>15.4 |
| 16     | 日  | わかめうどん       | クラッカー<br>麦茶  | おでん風煮物 ごま和え<br>バナナ 牛乳                        | カステラ<br>麦茶            | 430<br>490       | 12.7<br>14.7 | 13.5<br>14.9 |
| 17     | 月  | ごはん          | チップスター<br>麦茶 | カレーライス レタスサラダ<br>りんご 牛乳                      | ビスケット<br>麦茶           | 448<br>482       | 13.4<br>15.5 | 14.6<br>16.1 |
| 18     | 火  | いちごジャムパン     | グレープフルーツ     | 豆腐のキッシュ 大根サラダ<br>ミネストローネ                     | 抹茶豆乳わらび餅風<br>麦茶       | 470<br>528       | 13.8<br>15.4 | 12.2<br>15   |
| 19     | 水  | ごはん          | えびせん<br>麦茶   | ポークカレー 福神漬け<br>もやしと小松菜のおひたし プリン              | ココアクッキー<br>牛乳         | 447<br>499       | 13.5<br>15.4 | 14.8<br>16.6 |
| 20     | 木  | ごはん          | 野菜バー<br>豆乳   | 中華丼 春雨サラダ<br>わかめスープ オレンジ                     | コロコロドッグ<br>麦茶         | 457<br>500       | 15.5<br>18.8 | 15.2<br>18.3 |
| 21     | 金  | ごはん          | ミニゼリー        | 鮭の塩焼き 南瓜の煮物<br>味噌汁                           | 和風スパゲティ<br>ジョア        | 431<br>480       | 15.8<br>19.2 | 12.4<br>15.5 |
| 22     | 土  | スパゲティ        | おこし<br>麦茶    | キーマ風カレースパゲティ サラダ<br>バナナ 牛乳                   | せんべい<br>野菜ジュース        | 438<br>497       | 15.8<br>16.4 | 14.6<br>15.9 |
| 23     | 日  | ごはん          | クッキー<br>麦茶   | ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ<br>味噌汁 バナナ 牛乳             | ゼリー                   | 418<br>459       | 13.7<br>14.6 | 13.7<br>15.1 |
| 24     | 月  | ごはん          | オレンジ         | 麻婆豆腐 インゲンの胡麻和え<br>スープ                        | 蒸しパン<br>牛乳            | 415<br>467       | 12.3<br>13.1 | 14.5<br>15.2 |
| 25     | 火  | ごはん          | 野菜チップ<br>麦茶  | 酢豚風煮 納豆のしらす和え<br>味噌汁 ミニゼリー                   | フローズンヨーグルト<br>せんべい    | 416<br>472       | 15.7<br>18.1 | 15.5<br>16.9 |
| 26     | 水  | うどん          | ビスコ<br>麦茶    | チーズ入りちくわ揚げ トマト<br>夏のポテトサラダ つけ汁               | シュガーパイ<br>りんごジュース     | 475<br>538       | 15.8<br>17.5 | 16.8<br>19.7 |
| 27     | 木  | ごはん          | ヨーグルト        | 鮭のパン粉焼き～タルタルソース～<br>野菜炒め 味噌汁                 | 鶏ごぼうバーガー<br>麦茶        | 463<br>516       | 17.3<br>20.5 | 14.1<br>15.6 |
| 28     | 金  | ごはん          | バナナ          | 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ<br>味噌汁                     | 枝豆<br>ジョア             | 435<br>486       | 15.2<br>18.9 | 15.2<br>16.2 |
| 29     | 土  | チャーハン        | ヨーグルト        | チャーハン サラダ<br>バナナ 牛乳                          | クッキー<br>野菜ジュース        | 416<br>457       | 14.2<br>15.6 | 16.4<br>17.8 |
| 30     | 日  | 豚丼           | せんべい<br>麦茶   | 豚丼 もやしサラダ<br>味噌汁 バナナ 牛乳                      | ヨーグルト                 | 425<br>448       | 12.6<br>14.1 | 13.8<br>15.6 |
| 31     | 月  | ごはん          | いもけんぴ<br>麦茶  | カジキマグロの照り焼き キャベツの磯辺和え<br>ワンタンスープ             | とうもろこし<br>牛乳          | 444<br>479       | 15.4<br>17.5 | 15.2<br>16.7 |

備考

7月7日(金)は納涼祭です。