

平成30年度

7月 こんだてひょう

とりやまこども園

日 付	曜 日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副 食		3 時の おやつ	乳児Kcal	蛋白質	脂質
							幼児Kcal	g	g
1	日	ハヤシライス	せんべい 麦茶	ハヤシライス サラダ バナナ 牛乳		ビスケット 麦茶	502 512	18.3 21.1	15.7 17.8
2	月	ごはん	クッキー 麦茶	味噌焼肉 栄養キンピラ スープ 牛乳		ぶどうゼリー せんべい	461 516	17 18.2	14.5 18
3	火	ひやむぎ	クラッカー 麦茶	かき揚げ 小松菜のお浸し つけ汁 バナナ		きなこトースト 牛乳	538 551	18.3 20.3	16.3 17.6
4	水	ごはん	バナナ	カレイのムニエル 切干大根煮 味噌汁 牛乳		麦の家クッキー 麦茶	470 540	14.3 15.7	15.6 17.1
5	木	ごはん	ミニゼリー	中華風ローストチキン キャベツのレモン和え スープ 牛乳		黒糖蒸しパン 麦茶	438 505	12.5 16.4	14 17.5
6	金	ごはん	せんべい 麦茶	豚肉のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁 オレンジ		枝豆 ジョア	492 511	15.7 17.2	15.1 16.1
7	土	和風スパゲティ	ビスケット 麦茶	和風スパゲティ サラダ バナナ 牛乳		せんべい 野菜ジュース	474 513	17.9 19.4	15.7 17.6
8	日	チャーハン	ふがし 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳		芋けんぴ 麦茶	453 541	14.4 16.8	10.2 19.2
9	月	ごはん	ウエハース 麦茶	豆腐の味噌グラタン きゅうりとワカメの酢の物 春雨スープ		蒸しじゃが 牛乳	496 504	17.5 20	15.4 18
10	火	ごはん	ブリッツ 麦茶	鶏肉のバーベキュー味 もやしのソテー 味噌汁 バナナ		コーンフレーク 牛乳	474 496	15.7 18.4	18.1 18.3
11	水	ごはん	クッキー 麦茶	焼きししゃも(未満児は鮭) 野菜炒め 味噌汁 グレープフルーツ		ちんすこう 牛乳	486 513	12.3 15.6	14.7 16.1
12	木	夏野菜カレー	ぶどうゼリー	夏野菜カレー コールスローサラダ ウインナーソテー 福神漬け 牛乳		すいか クラッカー	507 548	14.1 16.4	15.2 17.4
13	金	豚丼	ふがし 麦茶	豚丼 グリーンサラダ 野菜ジュース		せんべい 麦茶	434 507	16.1 19.2	16.1 19.5
14	土	チャーハン	せんべい 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳		ビスケット 野菜ジュース	500 515	11.6 13.5	14.1 16.5
15	日	ソース焼きそば	クッキー 麦茶	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳		せんべい 麦茶	461 500	10.8 12.6	15.7 18.7
16	月	冷やし中華	ミニゼリー	冷やし中華 浅漬け バナナ 牛乳		おととと 麦茶	476 505	13.8 16.7	14.6 16.2
17	火	食パン	おこし 麦茶	パンブキンシチュー 温野菜サラダ オレンジ 牛乳		わかめおにぎり 麦茶	481 517	12.5 13.6	17.1 20.4
18	水	ごはん	バナナ	豆腐の五目揚げ 浅漬け 味噌汁 牛乳		和風スパゲティ 麦茶	412 503	15.6 17.1	15.8 18.9
19	木	ごはん	クラッカー 麦茶	ミートローフ キャベツとコーンのソテー スープ		カルピスゼリー せんべい	487 501	14.4 18.2	13.3 16.8
20	金	ごはん	ポテコ 麦茶	八宝菜 中華風サラダ 味噌汁 バナナ		のりジャコトースト 野菜ジュース	476 492	10.9 12.9	15.5 17.6
21	土	チキンカレー	芋けんぴ 麦茶	チキンカレー サラダ バナナ 牛乳		クラッカー 野菜ジュース	451 506	15 18.2	12.4 14.2
22	日	焼肉丼	せんべい 麦茶	焼肉丼 サラダ バナナ 牛乳		ミニゼリー 麦茶	490 520	13.3 15.9	13.7 15.7
23	月	ごはん	かりんとう 麦茶	鮭のパン粉焼き 厚揚げの煮物 味噌汁		とうもろこし 牛乳	430 482	15.8 17.4	15.5 16.9
24	火	食パン	ビスコ オレンジジュース	スペイン風オムレツ マカロニサラダ スープ サニーレタス 牛乳		いなり寿司 麦茶	490 510	11.7 14.6	13.9 15.4
25	水	ごはん	野菜バー 麦茶	鯖の塩焼き(未満児は鮭) いんげんの胡麻和え けんちん汁 バナナ		フライドポテト 麦茶	502 522	10.1 13	12.7 18.2
26	木	ごはん	チーズ 麦茶	鶏肉の酢醤油煮 納豆のしらす和え 味噌汁		たまごパン 牛乳	421 496	17 20.1	15.7 16.9
27	金	ごはん	ミニゼリー	カジキマグロのアイダホ焼き 茄子のケチャップ炒め 味噌汁 グレープフルーツ		マドレーヌ ジョア	412 485	18.6 21.6	14.5 16.7
28	土	しゃぶしゃぶうどん	ビスケット 麦茶	しゃぶしゃぶうどん 浅漬け バナナ 牛乳		ふがし 野菜ジュース	461 516	11 13.8	12.8 15.6
29	日	カレーライス	ウエハース 麦茶	カレーライス サラダ バナナ 牛乳		せんべい 麦茶	432 456	12.3 14.7	16 18.2
30	月	ごはん	プリン	鯖のプロヴァンス風 ビーマンソテー 味噌汁 グレープフルーツ		フランクフルト 麦茶	431 485	14.6 16.8	14.8 16.7
31	火	ごはん	バナナ	チキンカツ スパゲティサラダ トマト スープ 牛乳		ポッキンアイス せんべい	498 512	17.5 19.4	15.6 18.6

備考 7月13日 納涼祭(雨天決行)