

令和1年度

# 7月 こんだてひょう

といやまこども園

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	月	ごはん	バナナ	煮魚 切干ナポリタン 味噌汁		チーズケーキ 牛乳	462 501	12.5 14.6	11.7 12.5
2	火	ごはん	かりんとう 麦茶	中華丼 もやしと胡瓜のナムル ニラ玉スープ 牛乳		葱焼き 麦茶	442 485	12.2 13.3	11.5 12.2
3	水	ごはん	せんべい 麦茶	ひじきのミート ローフ スパゲティソテー 味噌汁 バナナ		麦の家クッキー オレンジジュース	469 510	10.5 11.6	11.4 11.9
4	木	ごはん	えびせん 麦茶	豚肉の胡麻味噌焼き もやしのおかか和え 粉ふき芋 スープ		マシュマロサンド 牛乳	457 488	11.8 12.7	10.7 11.5
5	金	そうめん	野菜バー 麦茶	かぼちゃの天ぷら 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ つけ汁		セタヨーグルト せんべい	469 512	11.1 12.2	11.8 13.1
6	土	ごはん	ミニゼリー	チキンカレー サラダ バナナ 牛乳		ビーノ 野菜ジュース	490 546	10.7 11.4	11.3 12.7
7	日	ナポリタン	おととと 麦茶	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳		あみじゃが 麦茶	458 500	10.1 10.9	10.6 11.4
8	月	ごはん	あみじゃが 麦茶	鮭のマヨコーン焼き 上州キンピラ 味噌汁		ようかん ウエハース	455 499	13.5 15.1	11.4 12.1
9	火	ごはん	ふがし 麦茶	フィッシュボール 春雨サラダ サニーレタス 味噌汁		ホットビスケット 牛乳	470 501	11.1 12.9	11.9 13
10	水	ごはん	玄米おこし 麦茶	中華風ローストチキン ブロッコリーとツナのマヨネーズ和え ABCスープ 牛乳		ブリト—風パイ 麦茶	487 510	11.6 12.2	10.8 12.8
11	木	ごはん	ブリッツ 麦茶	ハヤシライス 枝豆コーン バナナ ミニゼリー		お麩ラスク 麦茶	488 533	10.8 11.7	10.9 12.4
12	金	ごはん	ビスケット 麦茶	豚丼 グリーンサラダ 野菜ジュース		せんべい 麦茶	455 487	10.2 10.9	10.5 11.3
13	土	ナポリタン	ウエハース 麦茶	ナポリタン サラダ バナナ 牛乳		えびせん 野菜ジュース	459 499	10.2 11	11.3 12.2
14	日	チキンライス	せんべい 麦茶	チキンライス サラダ バナナ 牛乳		ビスケット 麦茶	461 498	10.8 11.5	11.1 11.9
15	月		クッキー 麦茶	お弁当持参		ブリッツ 麦茶			
16	火	ひじきごはん	ポテロング 麦茶	ササミの塩麹焼き かみかみ和え 味噌汁		黒糖蒸しパン 麦茶	459 488	13.5 14.9	11 11.8
17	水	ビビンバ丼	ウエハース 麦茶	ビビンバ丼 浅漬け 中華風コーンスープ ベビーチーズ		南瓜ボーロ 牛乳	477 501	11.2 12.2	11.6 12.4
18	木	ごはん	芋けんぴ 麦茶	鯖のスタミナ焼き(未満児は鮭) 野菜炒め 味噌汁		コーンフレーク 牛乳	466 489	11.1 12	10.5 11.3
19	金	ごはん	歌舞伎揚げ 麦茶	酢豚風煮 キャベツとツナの胡麻和え 味噌汁		サーターアングギー ジョア	478 532	11.4 12.6	12.9 14.2
20	土	塩昆布スパゲティ	ハッピーターン 麦茶	塩昆布スパゲティ サラダ バナナ 牛乳		おととと 野菜ジュース	486 511	10.1 10.9	10.9 11.7
21	日	焼肉丼	ミニゼリー	焼肉丼 サラダ バナナ 牛乳		せんべい 麦茶	468 500	11.4 11.8	11.1 12.5
22	月	ごはん	バナナ	鮭の野菜あんかけ キャベツと胡瓜のゆかり和え 味噌汁		枝豆 りんごジュース	437 479	11.6 12.5	10.8 11.4
23	火	ごはん	ビスコ 麦茶	厚揚げと茄子のひき肉煮 切干大根のカラフルサラダ スープ 牛乳		塩焼きそば 麦茶	482 513	12.2 13.6	11.4 12.6
24	水	ごはん	ハッピーターン 麦茶	ササミのチーズ春巻き ひじき煮 千切りキャベツ 味噌汁		レモンクリームクッキーズ 牛乳	480 523	13.8 15.5	13.4 14.1
25	木	食パン	クラッカー 麦茶	豆腐のキッシュ 大根と帆立のサラダ オニオンスープ バナナ 牛乳		ライスボール 麦茶	499 540	11.3 12.3	12.7 13.4
26	金	ごはん	ベビーチーズ 麦茶	豚肉の生姜焼き 若芽と胡瓜の酢の物 味噌汁		ポッキンアイス 小魚(未満児はせんべい)	422 467	11.5 12.8	10.6 11.1
27	土	キーマカレー風スパゲティ	きらず揚げ 麦茶	キーマカレー風スパゲティ サラダ バナナ 牛乳		クラッカー 野菜ジュース	486 512	12.1 12.9	11.2 12.3
28	日	チャーハン	ビーノ 麦茶	チャーハン サラダ バナナ 牛乳		ウエハース 麦茶	483 509	10.5 11.1	10.5 10.9
29	月	ごはん	ぶどうゼリー	鯖の西京焼き(未満児は鮭) ねばねば和え 澄まし汁 牛乳		スイカ クラッカー	431 477	11.5 12.7	10.7 11.8
30	火	鶏ごぼうごはん	クッキー 麦茶	しらす入り玉子焼き 野菜の胡麻和え 味噌汁		フルーツ寒天 せんべい	436 480	11.2 12.2	10.5 11.6
31	水	ごはん	バナナ	麻婆豆腐 中華風サラダ スープ		和風スパゲティ 麦茶	469 499	11.1 11.9	11.8 12.7

備考 7月12日(金) 納涼祭(雨天決行)