

平成 28 年 7 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園

日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					タンパク質	脂質 塩分						タンパク質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質	塩分		(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	脂質	塩分
1 (金)	ご飯	レバーのケチャップ揚げ ツナサラダ 竹輪スープ ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 お好み焼き	609 20.6 23.4 2.5		19 (火)	ご飯	豚肉の生姜焼き いんげんサラダ わかめと卵のスープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 かにぼん ビスケット	630 23.5 21.9 1.8	
2 (土)	めん	カレーうどん アスパラサラダ 果物	牛乳	牛乳 かし	605 20.3 19.7 2.1		20 (水)	ご飯	鶏のから揚げ ポテトサラダ 冬瓜スープ	野菜ジュース	麦茶 フルーツポンチ せんべい	603 18.7 12.1 1.6	
4 (月)	ご飯	冷しゃぶ ひじきの煮物 味噌汁	りんごジュース	牛乳 黒糖蒸しパン	636 23.2 19.7 2.2		21 (木)	ゆかり ご飯	煮魚 もやしのサラダ 味噌汁 果物	牛乳	スポロン ぼりぼり小魚 キャンディチーズ	608 32.8 12.8 2.5	
5 (火)	ご飯	アジの香味揚げ じゃが芋の含め煮 味噌汁	牛乳	牛乳 麩ラスク	635 37.5 16.5 1.9		22 (金)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	牛乳	牛乳 ジャムパン	615 26.4 16.8 2	
6 (水)	わかめ ご飯	豚肉キャベツ炒め 中華風冷奴 澄まし汁 ミニカップゼリー	野菜ジュース	麦茶 フルーチェ	611 27.1 15.9 2.3		23 (土)	パン	サンドイッチ(卵・ジャム) ブロッコリーおかか和え コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	611 23.1 27.6 1.7	
7 (木)	めん	星空そうめん 鶏の照り焼き 果物	牛乳	牛乳 ヨーグルトスコーン	604 28.8 8.1 2.3		25 (月)	☆ ご飯	夏野菜カレー カリカリベーコンサラダ コンソメスープ	りんごジュース	麦茶 ヨーグルト和え ウエハース	628 15.4 21.2 3.2	
8 (金)	ご飯	鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 果物	牛乳	ジョア せんべい あたりめ	618 27.5 9.3 2.3		26 (火)	ふりかけ ご飯	豆まめオムレツ 肉じゃが 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 南瓜ホットケーキ	670 30.2 19.3 3.4	
9 (土)	☆ ご飯	ハヤシライス コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	614 17.2 17.2 2.0		27 (水)	ご飯	麻婆豆腐 ナムル ベーコンとかぶのスープ	牛乳	麦茶 アイスクリーム	611 19.4 19.2 2.5	
11 (月)	めん	ナポリタン いかくんサラダ コンソメスープ	飲むヨーグルト	牛乳 とうもろこし	615 15.2 20.2 2.3		28 (木)	うどん	★誕生会バイキング★ 天ぷら3種 酢の物 果物2種	野菜ジュース	牛乳 ケーキ	640 29.8 17.6 1.5	
12 (火)	ご飯	チンジャオロースー わかめ浸し 豆腐スープ 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	601 23.9 16.0 2.6		29 (金)	ご飯	さんまのかば焼き モロヘイヤ昆布和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	麦茶 みかんゼリー	644 25.9 23.2 2.3	
13 (水)	ご飯	ハンバーグ メキシカンサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 マシュマロバー	645 22.9 22.8 2.2		30 (土)	めん	コーンクリームスパゲティ コンソメスープ 果物	牛乳	牛乳 かし	618 14.3 16.8 1.4	
14 (木)	夕焼け ご飯	なすの揚げ煮 中華きゅうり 中華卵スープ ミニカップゼリー	牛乳	牛乳 バナナケーキ	613 19.9 18.4 1.8		3歳児以上 カロリー(622kcal) たんぱく質(23.5g) 脂肪(17.8g) カルシウム(307g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(4.8g) 塩分相当量(2.3mg) 3歳児未満 カロリー(537kcal) たんぱく質(20.1g) 脂肪(15.4g) カルシウム(278mg) 鉄(2.8mg) 食物繊維(4.0g) 塩分相当量(1.9g)						
15 (金)	ご飯	ボークビーンス かぼちゃサラダ コンソメスープ	りんごジュース	牛乳 カステラ	653 21.9 19.3 1.6		都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。 <目標量>エネルギー612kcal たんぱく質15.3~30.5g脂肪13.6~20.4g						
16 (土)	めん	五目そうめん ほうれん草ソテー 果物	牛乳	牛乳 かし	609 22.7 9.9 3.7		主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。						

