

平成30年度

7月 献立表

阿佐谷保育園

日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	日					
2	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 隠元の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳	569	20.0	
3	火	ロールパン ボルシチ風シチュー きゅうりサラダ プチトマト 牛乳	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	598	21.0	
4	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	焼きそばパン 果物 牛乳	590	23.7	
5	木	素麺 鶏の唐揚げ 隠元の揚げびたし ジュース羹 牛乳	おかかおにぎり 果物 牛乳	591	25.7	
6	金	モロヘイヤごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 いわしの梅干し煮 牛蒡と人参金平 きゅうりの塩もみ 麦茶	オレンジケーキ そら豆の塩茹で 果物 牛乳	570	21.7	
7	土	ハヤシライス ズッキーニとベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳	土曜献立			
8	日					
9	月	豚丼 ナムル 煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	585	20.8	
10	火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	584	24.5	
11	水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 麦茶	ハムチーズサンド 果物 牛乳	616	27.0	
12	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめとピーマンの炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	揚げパン 大根煮 果物 牛乳	600	23.1	
13	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	611	21.2	
14	土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立			
15	日					
16	月	海の日				
17	火	夏野菜のチキンカレー ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	プーリー 果物 牛乳	552	16.7	
18	水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 オクラの切りごま和え 牛乳	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	599	25.1	
19	木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのささみ梅和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	チョコチップクッキー 果物 牛乳	598	21.5	
20	金	冷やしうどん 車麩煮揚げ きゅうりの塩もみ プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	578	21.1	
21	土	トマトリゾット きゅうりサラダ 果物 牛乳	土曜献立			
22	日					
23	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 隠元の揚げ浸し 麦茶	カロチンケーキ ゆでとうもろこし 果物 牛乳	582	22.2	
24	火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	ごへいもち 果物 牛乳	581	20.8	
25	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン かぼちゃの煮物 牛乳	ジャムパン 大根煮 果物 牛乳	586	23.2	
26	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 きゅうりとしらすの和えもの 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	583	22.6	
27	金	冷やし中華 サモサ ほうれん草サラダ 牛乳	梅おにぎり 昆布とこんにゃくの煮物 果物 牛乳	558	17.7	
28	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン トマトときゅうりのサラダ 果物 麦茶	土曜献立			
29	日					
30	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	もちもちチーズパン 果物 牛乳	590	24.7	
31	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	ビビンバ 果物 牛乳	637	27.0	

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。