



# 7月の献立

軽野保育園

平成28年6月30日

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	金	フルーツミックスジュース	御飯, 親子煮(鶏肉、卵、玉葱、麩) もやしときゃべつの中 華和え なすとしめじの味噌汁, オレンジ	ハーベスト 牛乳
02	土	野菜ジュース	スパゲティナポリタン, ブロッコリーのマヨネーズ和え, りんご	クッキー 飲むヨーグルト
04	月	オレンジジュース	きつね御飯, 肉団子(卵・乳不使用)ケチャップ味, きゃべつの甘酢和え なすとわかめの味噌汁 果物(す	せんべい 牛乳
05	火	野菜ジュース(紫野菜)	御飯, 鮭の風味焼き(ステーキ), ひじきの五目炒め煮, キャベツとわかめのスープ, バナナ	パニアアイス
06	水	りんごジュース	御飯, 生揚げと野菜のそぼろ煮(鶏肉、玉葱、人参、) ほうれん草のごま和え もやしとわかめの味噌汁, みかん缶	フルーツヨーグルト
07	木	フルーツミックスジュース	御飯, コロッケ、キャベツ, ブロッコリーとツナのごま和え, 七夕・キラキラスープ, お星さま三色ゼリー	ビスケット 牛乳
08	金	グレープジュース	御飯, さんまのおかか煮 粉ふき芋, 温野菜サラダ(きゃ べつ、もやし、にんじん) 玉葱と小松菜の味噌汁 パイン缶	パン 牛乳
09	土	野菜ジュース	ソース焼きそば, 茹でウインナー, オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
11	月	フルーツミックスジュース	御飯, 千草焼き、トマト, 納豆和え(にら・しらす), 切干大根の煮物, なすとたまねぎの味噌汁	バナナ&せんべい 牛乳
12	火	りんごジュース	御飯, すき焼き風煮, 胡瓜とわかめの酢の物, 青梗菜と小町麩の味噌汁, メロン	牛乳 コーンフレーク
13	水	野菜ジュース	御飯 肉じゃが(豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝) 小松菜 のおかか和え, 豆腐、えのき、わかめの味噌汁 みかん缶	野菜チップ 牛乳
14	木	オレンジジュース	御飯, ポークカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) ツナとブロッコリー、コーンの中華サラダ, バナナ	バームクーヘン 牛乳
15	金	オレンジジュース	御飯, 鯖の味噌煮, 春雨サラダ, 大根と青梗菜 の味噌汁, パイン缶	せんべい 牛乳
16	土	野菜ジュース	焼きうどん(豚肉、キャベツ、もやし、人参、) 厚焼き卵, ヨーグルト	りんごジュース ハーベスト ヨーグルト
19	火	フルーツジュース	御飯, 焼き魚(鮭) ほうれん草とえのきの胡麻あえ ごぼうのきんぴら 豆腐、キャベツ、人参の味噌汁	バナナ&メロン 牛乳
20	水	野菜ジュース	バターロール 海老フライ スパゲティサラダ ブロッコリー、わかめ、玉葱のコンソメスープ 甘夏缶	ショートケーキ 麦茶
21	木	オレンジジュース	そうめん ポークシューマイ じゃが芋とツナの煮物 そうめん汁(ほうれん草) 果物(すいか)	ミニドーナツ 牛乳
22	金	グレープジュース	御飯, マーボー豆腐, オレンジ ほうれん草のしらす和え たまねぎとわかめのスープ	動物ビスケット 牛乳
23	土	野菜ジュース	サラダうどん 厚焼き卵 ヨーグルト	りんごジュース せんべい
25	月	りんごジュース	御飯, 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参), もやしと きゃべつの中華和え たまねぎ、しめじ、青梗菜のスープ	せんべい 牛乳
26	火	フルーツミックスジュース	御飯 厚揚げと豚肉、なす、にんじんの和風炒め煮 ほう れん草ともやしの鰹節和え たまねぎとわかめのスープ オ	かぼちゃプリン
27	水	オレンジジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 春雨サラ ダ メロン	クリームコンフェ 牛乳
28	木	りんごジュース	ひじき御飯 スコッチエッグ とうがんのそぼろ煮 豆腐 と玉葱の味噌汁 果物(すいか)	シャーベット(ぶどう)
29	金	グレープジュース	御飯 松風焼き(豚肉、鶏肉、玉葱、卵) スパゲティナポリタン(玉 葱、ピーマン、トマトソース),根菜の味噌汁(里芋、大根、ごぼう、油揚	クッキー 牛乳
30	土	野菜ジュース	カレーライス ウインナー ブロッコリーの和風和え	飲むヨーグルト アンパンマンビスケット

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	579	19.2	17.7	189	2.1	157	0.24	0.3	24	3	2.2
3才未満児	515	16.2	15	159	1.8	153	0.21	0.27	27	2.6	1.9