



軽野保育園
平成28年7月31日

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	野菜ジュース	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ煮 スパゲティサラダ じゃが芋とベーコンのスープ パイン缶	ハーベスト 牛乳
02	火	りんごジュース	御飯 シューマイ 納豆和え(にら・しらす) 切 干大根の煮物 なすとしめじの味噌汁	まがりせんべい 牛乳
03	水	飲むヨーグルト	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) ツナと茹で キャベツの和え物 たまねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ	ビスケット(アスパラ) 牛乳
04	木	野菜ジュース	御飯 磯辺焼き 粉ふき芋 ひじきの和風サラダ わかめとだいこんの味噌汁	バナナ&メロン 牛乳
05	金	グレープジュース	御飯 さばの味噌煮 もやしのごま酢和え 小松菜と玉葱の味噌汁 甘夏缶	
06	土	りんごジュース	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
08	月	飲むヨーグルト	野菜たっぷりちゃんぽんめん 厚焼き卵 みかん缶	せんべい 牛乳
09	火	りんごジュース	御飯 肉じゃが コーンサラダ わかめとしめじの 味噌汁 果物(すいか)	カスタードプリン
10	水	オレンジジュース	御飯,ひれかつ,胡瓜とワカメの酢の物,白滝と豆の炒り煮,大根 と油揚げのみそ汁	クリームコンフェ 牛乳
12	金	りんごジュース	御飯 さんまのおかか煮 ポテトサラダ(ハム) 甘夏缶 きゃべつとわかめの味噌汁	ヨーグルト
15	月	グレープジュース	バターロール ポテトコロッケ うりの甘酢和え カレースープ	アイスクリーム
16	火	飲むヨーグルト	御飯 カレーライス 野菜サラダ メロン	あんぱん 牛乳
17	水	野菜ジュース	冷やしうどん 厚焼き卵 里芋とさつまあげの田舎煮 果物(なし)	えびせん 牛乳
18	木	グレープジュース	御飯 生揚げと野菜の中華風煮物 ほうれん草の鰹 節和え 青梗菜ときのこのスープ オレンジ	バームクーヘン 牛乳
19	金	オレンジジュース	御飯 鮭の風味焼き(ステーキ) 里芋と人参の味噌煮 切干大根の煮物 すまし汁	ミドーナッツ 牛乳
20	土	りんごジュース	ソース焼きそば ヨーグルト オレンジ	カスタードプリン
22	月	飲むヨーグルト	御飯 ポークビーンズ ほうれん草のしらす和え 豆腐と玉葱の味噌汁 みかん缶	シャーベット
23	火	野菜ジュース	御飯,かじきとだいこんの角煮,コーンときゃべつの中華和え, たまねぎとわかめのスープ,甘夏缶	せんべい 牛乳
24	水	りんごジュース	お誕生会お楽しみ献立	
25	木	グレープジュース	わかめ御飯 すき焼き風煮物 青梗菜のごま和え だいこんと油揚げのみそ汁	フルーツヨーグルト
26	金	オレンジジュース	御飯 豚肉とごぼうの卵とじ煮 野菜の中華和え 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	豆乳フレンチトースト 牛乳
27	土	りんごジュース	御飯 カレーライス ウインナー ヨーグルト	クッキー 牛乳
29	月	グレープジュース	御飯 南瓜挽肉フライ きゅうりとわかめの酢の物 きゃべつともやしの味噌汁 パイン缶	クッキー 牛乳
30	火	りんごジュース	御飯 鮭のムニエル もやしのごま酢和え とうがん のそぼろ煮 玉葱と油揚げのみそ汁	果物のヨーグルト和え(ミックス)
31	水	野菜ジュース	冷やしうどん 里芋と昆布の田舎煮 果物(なし) 厚焼き卵	牛乳 きなこボール

	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	559	18.9	16.8	184	2	130	0.25	0.29	22	3	1.9
3才未満児	504	16.3	14.3	176	1.6	105	0.21	0.25	21	2.4	1.5