

# 平成 29年度 7月分 献立表

2017/6/23

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	土	動物ビスケット・牛乳	ツナピラフ・かりかりじゃこサラダ・コンソメスープ		クッキー
2	日				
3	月	クラッカー・カルピス	ミルクパン・チキンカツ・ゆで野菜&トマト・コーンクリームスープ		パイナップルケーキ
4	火	ココナッツサブレ・牛乳	*おにぎりデー*		シュークリーム
5	水	ギンビスアスパラガス・牛乳	ごはん・鯖の塩焼き・ごま和え・冬瓜の煮物・かきたま汁		ココア蒸しパン・牛乳
6	木	ムーンライト・カルピス	冷麺・ひじき煮・りんご		じゃこトースト
7	金	レーズンサンド・牛乳	星空ちらし寿司・ほうれん草のお浸し・七夕そうめん汁		七夕クッキー・カルピス
8	土	クラッカー・牛乳	わかめごはん・野菜炒め・味噌汁		クッキー
9	日				
10	月	動物ビスケット・カルピス	ごはん・筑前煮・土佐和え・味噌汁		アメリカンドック・牛乳
11	火	ギンビスアスパラガス・牛乳	ロールパン・和風ハンバーグ・かぼちゃサラダ・コンソメスープ		ゆかりおにぎり・田作り
12	水	ムーンライト・牛乳	豚しゃぶサラダうどん・きんぴら牛蒡・オレンジ		豆腐まんじゅう
13	木	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・白身魚の唐揚げオイスターソース・粉吹き芋・ほうれん草ナムル・中華スープ		ラスク・牛乳
14	金	クラッカー・牛乳	まめパン・チキンとほうれん草のソテー・マカロニサラダ・コンソメスープ		チーズクッキー
15	土	レーズンサンド・牛乳	牛丼・きゅうりの酢の物・味噌汁		クッキー
16	日				
17	月		*海の日*		
18	火	ギンビスアスパラガス・牛乳	ミルクパン・鮭のムニエル・さつまいもサラダ・コンソメスープ		茹でとうもろこし・牛乳
19	水	クラッカー・牛乳	ごはん・豚肉の生姜焼き・切り干し大根の炒め煮・すまし汁		フレンチトースト
20	木	ムーンライト・カルピス	ふりかけごはん・肉じゃが・お浸し・味噌汁		南瓜とチーズの春巻き・牛乳
21	金	レーズンサンド・牛乳	親子丼・小松菜とお揚げ和え物・なすの味噌汁		フルーツヨーグルト
22	土	クラッカー・牛乳	ミートスパゲッティ・サラダ・コンソメスープ		クッキー
23	日				
24	月	ココナッツサブレ・カルピス	ロールパン・あじのタルタル焼き・菜種和え・コンソメスープ		カステラ・牛乳
25	火	ムーンライト・牛乳	チキンカレー・温野菜サラダ・チーズ		すいか
26	水	レーズンサンド・牛乳	ごはん・味噌かつ・キャベツの和え物・高野豆腐の煮物・すまし汁		おととクラッカー・牛乳
27	木	動物ビスケット・カルピス	黒糖パン・牛肉のケチャップ炒め・大根サラダ・コンソメスープ		わかめおにぎり
28	金	ギンビスアスパラガス・牛乳	ごはん・梅干し・ゴーヤチャンプルー・バナナ・味噌汁		プリン
29	土	ムーンライト・牛乳	焼きそば・青梗菜の中華和え・中華スープ		クッキー
30	日				
31	月	ココナッツサブレ・カルピス	ぶどうパン・チキンピカタ・ブロッコリー・キャロットサラダ・スープ		じゃが丸くん・牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	589	24.2	17.3	271	2.7	201	0.28	0.39	25	4.2	1.9
目標量	580	21.8	16.1	261	2.4	207	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	102%	111%	107.5%	104%	112.5%	97%	90%	111%	139%	93%	100%
3才未満児	524	20.9	15.7	267	2.1	175	0.23	0.40	20	3.1	1.5
目標量	510	19.1	14	237	2.5	210	0.28	0.31	19	4.1	1.8
充足率	103%	109%	111%	113%	84%	83%	82%	129%	105%	76%	83%



東福寺保育園・東福寺児童館