

7月の南犬立



日曜日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《 》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後の おやつ () は未満児
		総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える		
13	月	494	19	0.9	ごはん どらいかれー しゃきしゃきさらだ こんそめすーぷ おれんじ	(牛乳) 豚ひき肉 ヨーグルト 茎わかめ	米 油 コーンフレーク メープルシロップ	(バナナ) 玉葱 人参 菊 ピーマン オレンジ にんにく 生姜 レタス きゅうり トマト パセリ	牛乳 バナナ	むぎちゃ こーんふれーく よーぐると
14	火	486	24	2.3	ごはん さばのとまるとに だいこんさらだ みそしる ぐれーぶふる一つ	牛乳 豆乳 サバ 鶏ささみ 油揚げ 煮干し 生クリーム ゼラチン	米 オリーブオイル ごま油 砂糖 黒蜜	(オレンジ) にんにく トマト パセリ 生姜 大根 きゅうり 梅干し なす 玉葱 えんどう GF	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅうぜりー くろみつかけ
15	水	636	25	2.3	ひやしちゅうか しゅうまい ばなな	(牛乳) ロースハム 卵 豚ひき肉 鮭	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 焼売の皮 米 いりごま	(GF) きゅうり しいたけ コーン 生姜 バナナ 玉葱 枝豆	牛乳 グレープ フルーツ	むぎちゃ えだまめおにぎり 15ぎゅうにゅう おかし
16	木	418	21	1.7	ごはん やきざかな あげだしどうふのやさいあんかけ みそしる おれんじ	牛乳 鮭 木綿豆腐 カニ風味かまぼこ 煮干し	片栗粉 油	(バナナ) 玉葱 人参 しいたけ 南瓜 いんげん オレンジ とうもろこし	牛乳 バナナ	むぎちゃ ゆでとうもろこし
17	金	633	25	2.2	ぱたーろーるばん にくまき ちーずさらだ れたすのすーぷ すいか	(牛乳) 豚肉 チーズ わかめ	バターロールパン 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 バター	(GF) 人参 いんげん きゅうり レタス しめじ すいか	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし
18	土	524	23	1.2	ごはん とりにくのてりやき すわんらーたん ぐれーぶふる一つ	牛乳 卵 鶏モモ肉 木綿豆腐	米 砂糖 ごま油	(バナナ) 生姜 しいたけ 人参 筍 グレープフルーツ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
6	月	450	15	0.7	ごはん なつやさいのかれー はるさめさらだ ぐれーぶふる一つ	(牛乳) 豚肉 ロースハム ヨーグルト 春雨	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	(オレンジ) 人参 トマト なす コーン ピーマン 玉葱 きゅうり GF バナナ	牛乳 オレンジ	むぎちゃ ばなな よーぐると
7	火	569	22	2.3	ごはん まぐろのすていくあげ だいずさらだ きらきらすーぷ おれんじ	牛乳 かじき 大豆 はんぺん 煮干し 卵	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 バター いりごま	(バナナ) キャベツ 人参 きゅうり オクラ オレンジ レモン	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう れもんくつきー
8	水	492	21	2.8	そうめん とりもつ ゆですなっぶえんどう すいか	(牛乳) かまぼこ 卵 煮干し 鶏レバー あじ 鶏もも肉	そうめん 砂糖 米 マヨネーズ	(GF) 人参 えんどう 生姜 スナップエンドウ すいか しそ	牛乳 グレープ フルーツ	むぎちゃ あじのおにぎり
9	木	583	27	1.5	ひまわりらんち (かれーびらふ はんばーぐ ぶろっこりー みにとまと) とんじる ぐれーぶふる一つ	牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 しらす干し チーズ	米 バター 油 パン粉 砂糖 《こんにゃく》じゃが芋 餃子の皮 マヨネーズ	(オレンジ) 人参 GF 玉葱 フロッコリー きやえんどう ミニトマト 大根 長葱 ごぼう しめじ 生姜	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう じゃこせんべい
10	金	465	23	2.9	こっぺばん たんどりーちきん とまとふれんちさらだ わんたんすーぷ めろん	牛乳 青のり 鶏もも肉 ヨーグルト 豚ひき肉	コッペパン ワンタンの皮 ごま油 じゃが芋 バター	(バナナ) 生姜 にんにく キャベツ きゅうり トマト 長葱 メロン	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう じゃがばた
11	土	514	17	1.8	ちゅうかどん わかめすーぷ おれんじ	牛乳 海老 豚肉 わかめ	米 油 片栗粉 ごま油	(バナナ) 白菜 筍 きくらげ 人参 えんどう 長葱 オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう くりーむばん
4	土	784	39	3.8	はやしらいす おばけのみーとろーふ たこさん、かにさんういんなー さらだ ちょこばなな	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 ウインナー	じゃが芋 米 油 パン粉 オリーブオイル マヨネーズ	人参 玉葱 グリーンピース レタス きゅうり ミニトマト バナナ		
5	日	450	15	0.7	おにぎり ちくわのろーる おかかあえ みそしる ばなな	鮭 竹輪 煮干し かつお節 チーズ 塩昆布	米 油	キャベツ ブロッコリー えのき 人参 バナナ		

4日、5日はゆりぐみのお泊り保育となります。4日の夕食、5日の朝食です。

※都合により、献立及びおやつが変更になる場合があります。ご了承ください。