



すぎのこ保育園

平成29年 7月

新メニュー★手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 十	イカメンチ 生野菜 煮豆 カレーうどん さくらんぼ	★なめたけおにぎり	ミニうどん キャベツのクタクタ煮	イカメンチ キャベツ レタス きゅうり 白いんげん 鶏肉 人参 油揚げ うどん さくらんぼ	前 牛乳 後 チーズ おかし
3 月	ポークチャップ ★エビとアボカ'のサラダ えのきの味噌汁 グレープフルーツ	のりたまごはん	豚肉のトマト煮 玉ねぎのトロトロ煮	豚肉 玉ねぎ エビ アボカド キャベツ きゅうり えのき 人参 油揚げ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 マヨパン♪
4 火	サンマの蒲焼き 大根の酢の物 豚キャベ汁 ぶどう	ふりかけごはん	大根のだし煮 豚とキャベツの味噌煮	さんま 大根 人参 きゅうり 豚肉 キャベツ コーン缶 人参 ぶどう	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 もみじまんじゅう
5 水	ラタトゥイユスパゲティ パンプキンサラダ レタスとベーコンのスープ さくらんぼ	ハムサンド	くたくたパスタ パンプキンクリーム	ウインナー なす ズッキーニ パプリカ パスタ かぼちゃ 玉ねぎ レタス ベーコン さくらんぼ	前 牛乳 後 カルピスポンチ♪
6 木	ハンバーグ ツナボテサラダ トマト 天の川スープ パイン缶	さげごはん	ツナと芋のどろろ煮 ミニにゅう麺	ハンバーグ ツナ缶 じゃがいも きゅうり トマト おくら 人参 そうめん パイン缶	前 牛乳 後 セタゼリー
7 金	きのこカレー 福神漬 ニラ玉汁 ムース	カレーライス	肉じゃが風煮 豆腐の中華あんかけ	豚肉 しめじ 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 ニラ 玉子 ムース	前 ヤクルト 後 りんご シュークリーム
8 土	チキンナゲット 大根サラダ そうめん パナナ	しらすおにぎり	大根のだし煮 くたくたそうめん	チキンナゲット 大根 人参 きゅうり そうめん なると パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
10 月	カニクリームコロッケ ★肉みそサラダ モロヘイヤスープ オレンジ	のりたまごはん	豚肉の味噌煮 しらすとキャベツのだし煮	カニクリームコロッケ 豚肉 キャベツ きゅうり ニンニク しょうが モロヘイヤ しらす 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 お好み焼き♪
11 火	焼魚(鮭) ★ちくわとキャベツの玉子とじ 豚汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	鮭のクリーム煮 人参のだし煮	鮭 ちくわ キャベツ 玉子 豚肉 人参 ごぼう ねぎ 糸こんに 豆腐 しめじ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 どうもろこし♪
12 水	青椒肉絲 もやしの酢の物 ★夕顔の味噌汁 さくらんぼ	おにぎり	豚肉のだし煮 人参の甘煮	豚肉 ピーマン パプリカ もやし 人参 ロースハ 夕顔 豆腐 さくらんぼ	前 牛乳 後 豆乳 クリームコンフェ
13 木	【誕生会】韓国風唐揚げ ポテト ミートボール ワカメゴマスープ グリーンサラダ ゼリー	ビビンバ	鶏肉のやわらか煮 玉ねぎの甘煮	鶏肉 ニンニク 生姜 ポテト ミートボール わかめ 玉ねぎ キャベツ レタス ゼリー	前 牛乳 後 スポロン デコロール♪
14 金	夏カレー 福神漬 シーフードサラダ 中華スープ メロン	カレーライス	肉じゃが風煮 キャベツのクタクタ煮	なす かぼちゃ 豚肉 福神漬 レタス きゅうり 人参 いか シーチキン 玉ねぎ 鶏肉 メロン	前 ヤクルト 後 牛乳 ★ココアかん♪
15 土	シュウマイ 枝豆 豆腐サラダ 冷し中華 キウイフルーツ	のりおにぎり	豆腐の中華あんかけ ミニラーメン	シュウマイ 枝豆 豆腐 キャベツ きゅうり 中華麺 ハム キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
17 月	海の日				
18 火	キスフライ トマトとササミのサラダ じゃがいも汁 みかん缶	ふりかけごはん	ササミのやわらか煮 ジャガイモマッシュ	キスフライ トマト ササミ じゃがいも 玉ねぎ 玉子 みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ミニドック
19 水	カルボナーラ ポテトサラダ 大根スープ ぶどう	チーズサンド	くたくたパスタ 豚と大根のだし煮	パスタ ピーマン ベーコン じゃがいも 人参 きゅうり 大根 豚肉 ぶどう	前 牛乳 後 麦茶 ★ゆかりおにぎり♪
20 木	★柳川風煮 インゲンのごま和え 野菜豆 はんぺんのすまし汁 オレンジ	のりたまごはん	大豆のやわらか煮 玉ねぎの甘煮	牛肉 ごぼう 玉子 いんげん 野菜豆 はんぺん 玉ねぎ 三つ葉 オレンジ	前 牛乳 後 オレンジJ せんべい
21 金	ポークカレー 福神漬 チーズ エビ団子スープ メロン	カレーライス	肉じゃが風煮 ほうれん草のソテー	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 チーズ えび団子 ほうれん草 メロン	前 ヤクルト 後 ガリガリ君
22 土	🐙 お弁当の日 🍌	チャーハン	豆腐の中華あんかけ ジャガイモマッシュ	じゃがいも 玉ねぎ きゃべつ きゅうり 豆腐 ねぎ なると パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
24 月	牛丼 ほうれん草のきのこ和え キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	牛丼	牛肉のだし煮 キャベツのクタクタ煮	牛肉 玉ねぎ 糸こんに ほうれん草 なめたけ キャベツ 人参 油揚げ グレープフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 どうもろこし♪
25 火	鮭の唐揚げ おひたし きゅうり中華漬け あさり汁 黄桃缶	しらすごはん	鮭のうま煮 刻みきゅうり	鮭 ニンニク 生姜 ほうれん草 かつおぶし きゅうり あさり ねぎ 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 チョコチップ蒸しパン♪
26 水	イカリングフライ トマト カリカリサラダ クリームシチュー ぶどう	スティックパン	刻みトマト 野菜と肉のミルク煮	イカリングフライ トマト 食パン キャベツ きゅうり 人参 じゃがいも 玉ねぎ マカロニ ぶどう	前 牛乳 後 牛乳 おやき♪
27 木	チーズ納豆 ズッキーニ炒め 冷奴 ★もずくスープ オレンジ	納豆ごはん	刻み納豆 豆腐のトロトロ煮	プロセスチーズ 納豆 ねぎ ズッキーニ ベーコン 豆腐 ツナ缶 もずく 玉子 鶏肉 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 クリームパン
28 金	ハヤシライス 福神漬 マカロニサラダ ふわふわスープ パイナップル	ハヤシライス	肉じゃが風煮 くたくたパスタ	牛肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 福神漬 マカロニ 玉子 きゅうり ベーコン パイナップル	前 ヤクルト 後 アイスクリーム
29 土	ホタテフライ ネパネバサラダ 冷しうどん メロン	ごまおにぎり	刻みきゅうり ミニうどん	ホタテフライ おくら きゅうり わかめ うどん シーチキン メロン	前 牛乳 後 チーズ おかし
31 月	麻婆茄子 レタスと水菜のゴマ酢和え えのき変わり味噌汁 グレープフルーツ	★なめたけごはん	豚肉の味噌煮 人参の甘煮	豚挽肉 なす レタス 水菜 ちくわ えのき 油揚げ 豆腐 人参 グレープフルーツ	前 牛乳 後 カルピス ピザトースト♪
1 火	赤魚の唐揚げ きゅうり塩昆布漬 ワカメと芋の味噌汁 三色サラダ すいか	ふりかけごはん	赤魚のだし煮 粉ふきいも	赤魚 きゅうり 塩昆布 わかめ じゃがいも ねぎ 大根 人参 すいか	前 飲むヨーグルト 後 フルーツプリン♪

今月の平均カロリー402cal 平均たんぱく質 16.7g 平均脂質 15.9g (ごはん、パンなどの主食のカロリーは含まれておりません)

