



平成31年度
7月号
すぎのご保育園

今月の平均カロリー379 kcal
たんぱく質15.9g 脂質15.5g

(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

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月	親子煮 ほうれん草きのこ和え ワカメ汁 粉ふきいも さくらんぼ	親子丼	鶏肉やわらか煮 ほうれん草だし煮	鶏肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 かまぼこ ワカメ 豆腐 さくらんぼ じゃがいも	前 後	牛乳 牛乳 シュークリーム
2火	サバの味噌煮 ピーマンきんぴら 鶏汁 オレンジ	ごはん	中華豆腐 人参甘煮	さば ピーマン ちくわ 鶏肉 ごぼう こんにやく 豆腐 しめじ オレンジ	前 後	飲むヨーグルト 牛乳 ホットケーキ♪
3水	鶏肉ケチャップ煮 サラスパ ベーコンスープ さくらんぼ	ロールパン	鶏肉トトロ煮 キャベツマカロニ和え	鶏肉 レタス きゅうり 人参 卵 マカロニ ベーコン キャベツ さくらんぼ	前 後	牛乳 りんごゼリー
4木	ハンバーグ コブサラダ 天の川スープ フルーツミックス	三色ごはん	鶏肉トマト煮 そうめん汁	ハンバーグ 鶏肉 きゅうり トマト 卵 人参 オクラ そうめん みかん缶	前 後	牛乳 牛乳 チーズドーナツ
5金	チーズカレー 福神漬 ワカメ玉子スープ パイナップル	カレーライス	人参スープ煮 じゃがいもマッシュ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ 福神漬 ワカメ 卵 パイナップル	前 後	ヤクルト 牛乳 クレープ♪
6土	鶏とコーンの団子蒸し きゅうり中華漬 うどん汁 メロン	ごまおにぎり	ほうれん草きゅうり和え くたくたうどん	鶏肉 コーン缶 きゅうり 卵 ほうれん草 干しうどん なんと メロン	前 後	牛乳 チーズ おかし
7月	野菜コロッケ 洋風白和え トマト 大根スープ さくらんぼ 佃煮	ごはん	人参豆腐だし煮 大根トマト煮	コロッケ 人参 インゲン 豆腐 ちくわ 佃煮 トマト 大根 豚肉 ほうれん草 さくらんぼ	前 後	牛乳 牛乳 今川焼
8火	鮭の回鍋肉風 春雨酢の物 豚キャベツ グレープフルーツ	ごはん	鮭トトロ煮 キャベツ春雨和え	鮭 しめじ 玉ねぎ 春雨 きゅうり ハム 人参 卵 豚肉 キャベツ グレープフルーツ	前 後	飲むヨーグルト アイス
9水	みそ味肉豆腐 キャベツカレー炒め しめじかき玉汁 キウイフルーツ	おにぎり	やわらか肉豆腐 キャベツ甘煮	豚肉 豆腐 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 卵 鶏肉 キウイフルーツ	前 後	牛乳 牛乳 チーズホットック♪
10木	チャブチェ いんげん油揚げ煮 えのき変わり味噌汁 オレンジ	ごはん	玉ねぎ春雨やわ煮 人参だし煮	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 春雨 いんげん しめじ えのき オレンジ	前 後	牛乳 スボロン おかし
11金	チキンカレー 福神漬 野菜スープ みかん缶	カレーライス	鶏肉トトロ煮 じゃがいもスープ煮	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 ベーコン 白菜 みかん缶	前 後	ヤクルト ぶどうゼリー
12土	ナゲット 大根サラダ トマト そうめん パナナ	鮭おにぎり	大根だし煮 くたくたそうめん	ナゲット 大根 人参 きゅうり トマト そうめん なんと パナナ	前 後	牛乳 チーズ おかし
13月	海の日					
14火	牛肉コロッケ 生野菜 うずら甘辛煮 ちくわ味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	人参甘煮 ほうれん草キャベツ煮	コロッケ キャベツ きゅうり うずら卵 人参 こんにやく ちくわ ほうれん草 グレープフルーツ	前 後	飲むヨーグルト 牛乳 チョコパン
15水	トマトツナパスタ グリーンサラダ じゃがいもコーンスープ オレンジ	スティックパン	ツナパスタ煮 ブロッコリートマト煮	スパゲッティー ツナ缶 トマト レタス ブロッコリー じゃがいも 玉ねぎ オレンジ	前 後	牛乳 牛乳 いもおやき♪
16木	玉子納豆 ひじき煮 おひたし ワカメ油揚げ汁 パイナップル	納豆ごはん	刻み納豆 ほうれん草ワカメ煮	納豆 卵 ひじき 人参 油揚げ ほうれん草 ワカメ パイナップル	前 後	牛乳 牛乳 クリームコンフェ
17金	星の王子様カレー 福神漬 マカロニスープ メロン	カレーライス	肉じゃが風煮 キャベツスープ煮	豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも エビ イカ 福神漬 キャベツ ベーコン メロン	前 後	ヤクルト アイス
18土	お弁当交流デー	チャーハン	じゃがいもマッシュ ほうれん草豆腐煮	じゃがいも 卵 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 豆腐 パナナ ハム ほうれん草	前 後	牛乳 チーズ おかし
19月	★厚揚げのさっぱり炒め 春雨サラダ ワカメゴマスープ 黄桃缶	ごはん	豚肉キャベツやわらか煮 鶏肉人参和え	厚揚げ キャベツ 豚肉 春雨 きゅうり ハム ワカメ 鶏肉 人参 黄桃缶	前 後	牛乳 牛乳 パナナホットケーキ♪
20火	タケチキアあんかけ インゲンベーコン炒め 白菜味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	たら玉ねぎだし煮 白菜スープ煮	たら 人参 玉ねぎ いんげん しいたけ ベーコン 白菜 キウイフルーツ	前 後	飲むヨーグルト プリン
21水	チキンカツ スティックサラダ ポテト ゼリー ツナパスタ ワカメえのきスープ	サンドイッチ	鶏肉マカロニ煮 ワカメツナ和え	鶏肉 人参 きゅうり ポテト マカロニ ツナ ワカメ えのき チーズ ゼリー	前 後	牛乳 ジョア ロールケーキ
22木	鶏肉甘酢あん ビーフン炒め 中華スープ 洋梨缶	ごはん	豆腐のあんかけ ほうれん草だし煮	鶏肉 玉ねぎ ピーマン ビーフン キャベツ もやし 卵 豆腐 ほうれん草 洋梨缶	前 後	牛乳 牛乳 フルーツサンド♪
23金	夏カレー 福神漬 きのこスープ スイカ	カレーライス	豚肉人参スープ煮 かぼちゃマッシュ	豚肉 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 福神漬 しめじ ベーコン スイカ	前 後	ヤクルト フルーチェ
24土	春巻 ★海藻サラダ 冷し中華 パイナップル	しらすおにぎり	きゅうりだし煮 オクラトトロ煮	春巻 きゅうり おくら ワカメ 卵 ハム 中華麺 パイナップル	前 後	牛乳 チーズ おかし
25月	麻婆豆腐 チョレギサラダ ワンタンスープ オレンジ	ごはん	人参豆腐和え 玉ねぎ甘煮	豆腐 人参 豚肉 レタス 水菜 ワンタン 玉ねぎ チンゲン菜	前 後	牛乳 牛乳 ピザトースト♪
26火	焼魚 きゅうりとしらすの酢の物 豚汁 グレープフルーツ	ごはん	鮭だし煮 豚肉キャベツ味噌煮	鮭 きゅうり ワカメ しらす 豚肉 キャベツ しめじ 人参 ごぼう 豆腐 グレープフルーツ	前 後	飲むヨーグルト カルピス 米粉ドック
27水	メンチカツ 生野菜 トマト 白菜とベーコンスープ ゼリー	黒糖パン	きゅうりトマト煮 ほうれん草春雨煮	メンチカツ レタス きゅうり トマト 白菜 ほうれん草 春雨 ベーコン ゼリー	前 後	牛乳 牛乳 蒸しパン♪