



令和2年度  
7月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-384 kcal  
たんぱく質15.1g 脂質15.7g 食塩相当量1.3g  
(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 水	鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	ロールパン	鶏肉やわらか煮 人参甘煮	鶏肉 じゃがいも 人参 きゅうり ベーコン 玉ねぎ 白菜 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 チーズドック
2 木	厚揚げのさっぱり炒め 小松菜煮びたし もやしの味噌汁 さくらんぼ	ごはん	豚肉キャベツだし煮 小松菜スープ煮	厚揚げ キャベツ 豚肉 小松菜 しめじ 油揚げ もやし 人参 さくらんぼ	前 牛乳 後 牛乳 ドームケーキ
3 金	ビーフカレー 福神漬け 大根スープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風 大根甘煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 豚肉 ほうれん草 パナナ	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
4 土	ナゲット ナスの煮びたし 冷やしうどん キウイフルーツ	しらすおにぎり	ナスだし煮 くたくたうどん	ナゲット ナス キウイフルーツ うどん ツナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
6 月	豚玉丼 きゅうり塩昆布漬け 冷奴 白菜の味噌汁 パイン缶	ごはん	中華豆腐 白菜ツナ煮	豚肉 ごぼう 卵 人参 きゅうり 豆腐 ツナ 白菜 油揚げ パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 人参蒸しパン♪
7 火	星のハンバーグ ミモザサラダ トマト 天の川スープ ゼリー	ごはん	きゅうりトマト和え 鶏肉トトロ煮	ハンバーグ レタス きゅうり トマト 人参 オクラ 鶏肉 そうめん ゼリー	前 飲むヨーグルト 後 アイスクリーム
8 水	豆腐ステーキ きゅうりのみそマヨ和え じゃがいも汁 オレンジ	おにぎり	豆腐豚肉あん 根菜マッシュ	豆腐 豚肉 えのき まいたけ きゅうり ちくわ 人参 じゃがいも オレンジ	前 牛乳 後 コーンフレーク
9 木	鶏のみそ焼き おひたし 豚キャベツ汁 洋梨缶	ごはん	鶏肉スープ煮 ほうれん草だし煮	鶏肉 ほうれん草 かつお節 豚肉 キャベツ コーン缶 洋梨缶	前 牛乳 後 マミー おやつ春巻き♪
10 金	夏カレー 福神漬け ベーコンスープ フルーツポンチ	カレーライス	シチュウ風 キャベツスープ煮	豚肉 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ ベーコン キャベツ みかん缶	前 ヤクルト 後 牛乳 ウィナーロール♪
11 土	ギョーザ ズッキーニ炒め 冷やし中華 キウイフルーツ	のりおにぎり	ズッキーニ甘煮 中華豆腐	ギョーザ ズッキーニ ベーコン 卵 豆腐 きゅうり ハム 中華麺 キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
13 月	鶏肉のみぞれ煮 ひじきごま酢和え しめじかきたま汁 グレープフルーツ	ごはん	鶏肉やわらか煮 大根ひじきだし煮	鶏肉 大根 ひじき 人参 インゲン ちくわ しめじ 卵 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 フルーツサンド♪
14 火	アジフライ 野菜サラダ ふのりの味噌汁 オレンジ	ごはん	トマト甘煮 豆腐きゅうりだし煮	アジフライ レタス きゅうり トマト 豆腐 ふのり 油揚げ オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 カナッペ♪
15 水	ホロネ-セブスパゲッティ- コルスロ-サラダ ふわふわスープ パイナップル	黒糖パン	くたくたパスタ じゃがいもマッシュ	スパゲッティ- 合い挽き肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ハム パイナップル	前 牛乳 後 プリン
16 木	〈誕生会〉油淋鶏 かりかサラダ ゼリー ミニドック ワンタンスープ	五目チャーハン	鶏肉トトロ煮 人参スープ煮	鶏肉 食パン キャベツ ワンタン 玉ねぎ ゼリー ごぼう	前 牛乳 後 ジュース ロールケーキ
17 金	ハヤシライス 福神漬け ワカメエノキスープ メロン	ハヤシライス	肉じゃが風 人参ワカメ和え	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 ワカメ えのき メロン	前 ヤクルト 後 ぶどうゼリー
18 土	 お弁当交流デー 	チャーハン	じゃがいも甘煮 根菜豆腐和え	じゃがいも 卵 人参 大根 きゅうり 豆腐 ハム ほうれん草	前 牛乳 後 チーズ おかし
20 月	みそ味肉豆腐 きゅうりの酢の物 ワカメゴマスープ 黄桃缶	ごはん	豚肉みそ煮 きゅうりしらす和え	豚肉 きゅうり ワカメ しらす 鶏肉 人参 玉ねぎ 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 今川焼
21 火	焼魚 ほうれん草ごま和え 煮豆 鶏汁 スイカ	ごはん	ほうれん草だし煮 鶏肉やわらか煮	サバ ほうれん草 煮豆 鶏肉 人参 ごぼう 豆腐 しめじ スイカ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 せんべい
22 水	煮込みミートボール パンプキンサラダ たっぷりコーンスープ パイナップル	スティックパン	かぼちゃ甘煮 鶏肉小松菜だし煮	合い挽き肉 かぼちゃ 玉ねぎ 卵 鶏肉 人参 小松菜 パイン缶	前 牛乳 後 アイスクリーム
23 木	海の日				
24 金	スポーツの日				
25 土	だし巻き卵 オクラささみの和え物 そうめん トマト パナナ	ツナコンブおにぎり	鶏肉オクラ和え くたくたそうめん	ベーコン オクラ 鶏肉 かつお節 そうめん ナルト トマト パナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
27 月	鶏肉フリッター ほうれん草ソテー はんぺんのすまし汁 オレンジ	ごはん	ほうれん草クリーム煮 鶏肉やわらか煮	鶏肉 ほうれん草 はんぺん 人参 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 麦茶 トウモロコシ
28 火	鮭の照り焼き きんぴらごぼう 夕顔の味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭煮つけ 人参だし煮	鮭 人参 ごぼう 夕顔 油揚げ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 フルーツ寒天♪
29 水	ツナとトマトのパスタ プロッコリ-サラダ 卵スープ グレープフルーツ	ジャムサンド	ツナトマトパスタ プロッコリ-スープ煮	ツナ トマト スパゲッティ- プロッコリ- コーン缶 鶏肉 卵 グレープフルーツ	前 牛乳 後 ジョア シュクリーム
30 木	酢豚 チョレギサラダ 中華スープ みかん缶	ごはん	豚肉トトロ煮 豆腐玉ねぎ煮	豚肉 人参 玉ねぎ 竹の子 レタス 水菜 鶏肉 豆腐 みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 クレープ♪
31 金	チキンカレー 福神漬け 白菜とベーコンのスープ スイカ	カレーライス	シチュウ風 白菜スープ煮	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 白菜 ベーコン 春雨 スイカ	前 ヤクルト 後 牛乳 サ-タンダギ-♪