



平成30年度
7月号

すぎのこ保育園

今月の平均カロリー 423kcal たんぱく質17.8g 脂質18.0g
(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
2月	豚丼 きゅうり塩昆布漬 オレンジ しめじの味噌汁 ★ナスとベーコン炒め	豚丼	ミニ豚丼 刻みきゅうり	豚肉 玉ねぎ きゅうり しめじ なす ベーコン ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ハンバーガー♪
3火	ほっけのカレー揚げ レタスのゴマ酢和え なすの味噌汁 黄桃缶	ふりかけごはん	魚のだし煮 人参の甘煮	ほっけ レタス 水菜 なす 人参 豆腐 油揚げ 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 チョコバナナ♪
4水	ポークチャップ ツナポテトサラダ サラダ菜 シチュー パイナップル	ツナサンド	豚肉のケチャップ煮 肉じゃが風煮	豚肉 玉ねぎ シーチキン じゃがいも コーン缶 マカロニ ウイナー パイナップル	前 牛乳 後 コロコロゼリー♪
5木	ハンバーガー マカロニサラダ 天の川スープ セタゼリー	ちらし寿司	ミニハンバーガー くたくたマカロニ	豚肉 牛肉 玉ねぎ マカロニ 人参 おくら 鶏肉 そうめん ゼリー	前 牛乳 後 オレンジJ カスタードケーキ
6金	星の王子様カレー 福神漬 モロヘイヤスープ すいか	カレーライス	肉じゃが風煮 しらすのさっぱり煮	豚肉 人参 じゃがいも あさり えび 福神漬 モロヘイヤ しらす 玉ねぎ スイカ	前 ヤクルト 後 牛乳 クリームパン
7土	チキンゲット 大根サラダ トマト そうめん バナナ	ごまおにぎり	鶏と大根の煮物 刻みトマト	チキンゲット 大根 人参 きゅうり トマト そうめん のり バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
9月	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ はんぺんすまし汁 うずら甘辛煮 メロン	しらすごはん	豚のやわらか煮 刻みサラダ	豚肉 キャベツ 人参 春雨 ハム きゅうり はんぺん 玉ねぎ 椎茸 うずら メロン	前 牛乳 後 牛乳 クリームサンド♪
10火	鮭のハンバーグ 生野菜 レタスとベーコンのスープ グレープフルーツ	さけごはん	鮭のだし煮 刻みキャベツ	鮭 玉ねぎ キャベツ きゅうり レタス 人参 ベーコン 椎茸 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 カスタードグレープ♪
11水	ハラ焼き インゲンのごま和え お吸い物 大根の酢の物 メロン	おにぎり	鶏のくたくた煮 大根のだし煮	牛肉 玉ねぎ いんげん 大根 人参 きゅうり 春雨 椎茸 うずら メロン	前 牛乳 後 牛乳 とうもろこし♪
12木	オクラ納豆 人参シリシリ ウイナー ニラの味噌汁 オレンジ	納豆ごはん	刻み納豆 人参の甘煮	おくら 納豆 人参 シーチキン ウイナー ニラ 豆腐 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 アイスクリーム
13金	ポークカレー 福神漬 ワカメゴマスープ プラマンジェ	カレーライス	肉じゃが風煮 玉ねぎの醤油煮	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 わかめ 鶏肉 プラマンジェ	前 ヤクルト 後 牛乳 もちもちボール♪
14土	ハムカツ コーンサラダ 冷し中華 みかん缶	おかかおにぎり	ミニラーメン 刻みサラダ	角ハム コーン缶 キャベツ きゅうり レタス 玉子 中華麺 みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
16月	海の日				
17火	イカリングフライ 肉団子 豆腐サラダ 中華スープ キウイフルーツ	なめたけごはん	やわらか肉団子 豆腐の煮物	イカリングフライ 肉団子 豆腐 キャベツ きゅうり 玉子 鶏肉 人参 キウイ	前 飲むヨーグルト 後 プリン
18水	たらこスパゲッティ ブロッコリーサラダ ミネストローネ パイナップル	黒糖ロール	くたくたパスタ 刻みトマトとブロッコリー	スパゲティ たらこ 玉ねぎ しめじ ベーコン トマト コーン缶 ブロッコリー パイン	前 牛乳 後 麦茶 おやき♪
19木	麻婆茄子 レンコンの金平 さつま汁 切干サラダ ★プラム	のりたまごはん	ツナのだし煮 さつま芋マッシュ	なす ピーマン 豚肉 レンコン 人参 ごぼう さつま芋 鶏肉 豆腐 切干 ツナ プラム	前 牛乳 後 牛乳 たいやき
20金	夏野菜カレー 福神漬 白菜と肉団子のスープ メロン	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜のどろどろ煮	豚肉 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 白菜 春雨 福神漬 メロン	前 ヤクルト 後 アイスクリーム
21土	お弁当の日	チャーハン	じゃがいもマッシュ 豆腐の煮物	じゃがいも 玉子 人参 豆腐 玉麩 きゃべつ きゅうり バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
23月	生姜焼き もやしのナムル オレンジ 絹さやの味噌汁 キュウリとクラゲの酢の物	ふりかけごはん	豚のやわらか煮 刻みきゅうり	豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 絹さや きゅうり くらげ オレンジ	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト♪
24火	ゆの香り揚げ 生野菜 オクラの肉巻き じゃがいも汁 バナナ	しらすごはん	芋と玉ねぎの甘煮 オクラのだし煮	ゆ キャベツ きゅうり おくら 豚肉 じゃがいも 玉子 玉ねぎ バナナ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ウイナーロール♪
25水	ラタトゥイユスパゲティ 三色サラダ たっぷりコーンスープ キウイフルーツ	スティックパン	くたくたパスタ ズッキーニのくたくた煮	ウイナー ナス ズッキーニ トマト 大根 人参 玉ねぎ コーン缶 キウイ	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
26木	【誕生会】エビフライ ジャーマンポテト ワカメえのきスープ ミートマカロニ セリー	ビビンバ	ミニパスタ 玉ねぎの醤油煮	エビ じゃがいも 玉ねぎ ベーコン ワカメ えのき 鶏肉 マカロニ セリー	前 牛乳 後 スポロン デコロール♪
27金	ハンバーグカレー 福神漬 野菜スティック ふわふわスープ すいか	カレーライス	肉じゃが風煮 大根のだし煮	ハンバーグ じゃがいも 玉ねぎ 人参 福神漬 大根 きゅうり ベーコン すいか	前 ヤクルト 後 ミルメーク マヨパン♪
28土	レバーニラ炒め 春雨ピーナッツ たぬきうどん ★桃	えびおにぎり	刻み春雨 ミうどん	レバー ニラ もやし 春雨 人参 ピーナッツ うどん 鶏肉 ほうれん草 桃	前 牛乳 後 牛乳 とうもろこし♪
30月	チリコンカン ミートボール 野菜サラダ ニラ玉汁 グレープフルーツ	のりたまごはん	野菜のトマト煮 やわらかミートボール	豚肉 大豆 トマト キャベツ きゅうり ニラ 玉子 グレープフルーツ	前 牛乳 後 フルーツ杏仁♪
31火	赤魚の唐揚げ 佃煮 大根ツナマヨ和え せんべい汁 メロン	さけごはん	赤魚のだし煮 鶏と大根の煮物	赤魚 佃煮 大根 人参 きゅうり ツナ 鶏肉 ごぼう メロン	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 蒸しパン♪
1水	ナポリタン 生野菜 バターコーン ポトフ 黄桃缶	ジャムサンド	くたくたパスタ 野菜スープ	スパゲティ ピーマン 玉ねぎ ハム きゃべつ きゅうり コーン缶 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 シュークリーム