

献立表

2024/07月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	牛乳,せんべい	夏野菜ハヤシライス,フレンチサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,いちごジャムサンド
02	火	牛乳,ビスケット	御飯,中華風チキン,小松菜ともやしのナムル,みそ汁(切干・南瓜),麦茶	牛乳,おふラスク
03	水	ビスケット,牛乳	御飯,炒り豆腐,キャベツのゆかりあえ,みそ汁(さつま芋・わかめ),麦茶	牛乳,ゆでとうもろこし
04	木	牛乳,ビスケット	黒糖ロール,豆腐ポトフ(鶏肉),トマトスパゲティサラダ,麦茶	牛乳,おにぎり(さけ)
05	金	牛乳,せんべい	散らし寿司,短冊サラダ,天の川スープ,麦茶	牛乳,セタゼリー
06	土	牛乳,ウエハース	冷やしきつねうどん,牛乳	
08	月	牛乳,せんべい	御飯,野菜の煮物,きゅうりとわかめの酢の物,みそ汁(かき玉),麦茶	牛乳,フレークスナック
09	火	牛乳,ビスケット	マーボーなす丼,トマト,春雨スープ,麦茶	牛乳,ツナサンド
10	水	牛乳,せんべい	御飯,めかじきのバーベキューソース,ほうれん草のごま和え,豆腐みそ汁(あげ),麦茶	麦茶,ビスケット,ヨーグルト
11	木	牛乳,ビスケット	御飯,大豆の磯煮,小松菜のおかかあえ(キャベツ),みそ汁(だいこん),麦茶	牛乳,青菜とバナナのケーキ
12	金	牛乳,ビスケット	豆腐ドライカレー,スティックきゅうり,みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,パンせんべい
13	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
16	火	牛乳,ビスケット	御飯,ポークピーンズ,コーンサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶	牛乳,黒糖蒸しカステラ
17	水	牛乳,せんべい	ハムチャーハン,和風サラダ,おくらスープ,麦茶	牛乳,手作りドーナツ
18	木	牛乳,ビスケット	御飯,肉じゃが(豚肉),春雨中華風あえ,みそ汁(なめこ),麦茶	牛乳,マシュマロクラッカー
19	金	牛乳,ビスケット	タコライス,チーズ,わかめスープ(コーン),麦茶	牛乳,きなこマーガリンサンド
20	土	牛乳,ウエハース	ナポリタン,牛乳	
22	月	牛乳,ビスケット	冷やしわかめうどん,ちくわ磯辺揚げ,キャベツの昆布あえ,麦茶	麦茶,おかかおにぎり
23	火	牛乳,せんべい	御飯,さばの塩焼き,納豆あえ(こまつな),みそ汁(なす・玉ねぎ),麦茶	牛乳,ぶどうゼリー
24	水	牛乳,ビスケット	御飯,生揚げのみそ炒め,きゅうりのごま酢,すまし汁(冬瓜),麦茶	牛乳,トースト(コーンマヨ)
25	木	牛乳,せんべい	とうもろこしごはん,ウインナー,ツナサラダ,スープ(野菜),麦茶	牛乳,ケーキ(誕生日)
26	金	牛乳,ビスケット	豚肉のしょうが焼き丼,きゅうりの中華風漬物,味噌けんちん汁,麦茶	牛乳,おやつ焼きそば
27	土	牛乳,ウエハース	冷やしラーメン,牛乳	
29	月	牛乳,ビスケット	冷やし中華,チーズ,オレンジ,麦茶	牛乳,トースト(ごま)
30	火	牛乳,せんべい	御飯,レバーのかわりあんかけ,トマト,みそ汁(なす),麦茶	牛乳,ビスケット,フルーツポンチ
31	水	牛乳,ビスケット	カレーライス(かぼちゃ),ポテトサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,マカロニきな粉

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	550	22.2	19.5	315	2.2	487	0.36	0.56	22	4.5	2.4
3才未満児	413	16.8	14.6	228	1.7	379	0.28	0.42	17	3.5	1.9