



献立表



2020/07月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	野菜せんべい,麦茶	御飯,タンドリーチキン,いんげんとなすの揚げ物,みそ汁,ぶどう	マカロニきな粉,牛乳
2	木	ウエハース,麦茶	御飯,かじきの照り焼き,切干し大根の炒め物,ミニトマト,みそ汁,メロン	きなこスティックパン,牛乳
3	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,肉団子のケチャップ煮,きゅうりの華風サラダ,みそ汁,すいか	七夕・キラキラゼリー,牛乳
6	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,さけの酒蒸し,小松菜とコーンの炒め物,みそ汁,バナナ	納豆スナック,牛乳
7	火	ハイハイ,麦茶	五目そうめん,じゃが芋とツナの煮物,ミニトマト,すいか	牛しぐれおにぎり,牛乳
8	水	ウエハース,麦茶	御飯,鶏のレモン焼き,チンゲン菜としめじの炒め物,みそ汁,オレンジ	お好み揚げボール,牛乳
9	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,たらの磯辺焼き,焼きトマト,切干大根と凍り豆腐の煮物,みそ汁,メロン	ブルーベリーサンド,牛乳
10	金	ハイハイ,麦茶	三色どんぶり,じゃが芋のチーズ焼き,みそ汁,すいか	ひじき蒸しパン,牛乳
13	月	野菜せんべい,麦茶	御飯,かじきのケチャップ煮,小松菜の納豆あえ,みそ汁,オレンジ	チーズおやき,牛乳
14	火	ハイハイ,麦茶	御飯,ささ身の包み焼き,もやしとわかめのナムル,みそ汁,メロン	パンプティング,牛乳
15	水	ウエハース,麦茶	焼きもろこし飯,かつおの唐揚げ,小松菜の磯あえ,ミニトマト,みそ汁,すいか	豆乳ココブラマンジェ,牛乳
16	木	お子様おせんべい,麦茶	お弁当の日	ぶどうパン,牛乳
17	金	ビスケット,麦茶	ドライカレーライス,キャベツのサラダ,わかめスープ,オレンジ	かぼちゃの醤油焼き,牛乳
20	月	ハイハイ,麦茶	御飯,ゆかり,ぶりのみそ照り焼き,かぶと鶏肉の炊き合わせ,みそ汁,すいか	豆乳フルーツかんでん,牛乳
21	火	ビスケット,麦茶	御飯,コーン焼き,ゆでいんげん添え,じゃが芋きんぴら,豆腐みそ汁,バナナ	モロヘイヤホットケーキ,牛乳
22	水	野菜せんべい,麦茶	にんじんライス,豆腐入りチキンナゲット,おくらとちくわの海苔あえ,みそ汁,オレンジ	チーズボール,牛乳
23	木	海の日		
24	金	スポーツの日		
27	月	ウエハース,麦茶	御飯,鮭の香りみそ焼き,じゃが芋の煮物,豆腐すまし汁,バナナ	きな粉ロールサンド,牛乳
28	火	お子様おせんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,なすいり,きゅうりの昆布あえ,みそ汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳
29	水	ハイハイ,麦茶	キッズビビンバ,かぼちゃの枝豆あんかけ,なめこみそ汁,すいか	コーンとチーズの蒸しパン,牛乳
30	木	ビスケット,麦茶	御飯,揚げ魚のあんかけ,マカロニのマヨ和え,みそ汁,ぶどう	おからセサミ,牛乳
31	金	野菜せんべい,麦茶	御飯,豚肉のカレー風味焼き,ひじきの煮物,みそ汁,すいか	米粉のもっちりバナナパン,牛乳

	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	541	20.8	14.5	218	2.3	220	0.31	0.35	34	3.9	2.1
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	94	90	84	84	92	109	100	97	170	85	131
3才未満児	396	15.1	10.4	158	1.7	158	0.23	0.25	25	2.9	1.6
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	82	78	72	79	81	83	92	89	125	74	107

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。