



献立表



2023/07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
3	月	ビスケット,麦茶	あんかけうどん,マッシュポテト,麦茶,りんご	鮭おにぎり,牛乳
4	火	おせんべい,麦茶	御飯,たららの煮付け,キャベツのコーン煮,みそ汁,オレンジ	ごまドーナツ,牛乳
5	水	ビスケット,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,ほうれん草としらすの煮浸し,みそ汁,バナナ	かぼちゃとレーズンのきな粉和え,牛乳
6	木	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,さつまいも煮,みそ汁,さくらんぼ	クッキー,牛乳
7	金	ビスケット,麦茶	カレーライス,かぼちゃのチーズ焼き,ミニトマト,オクラのみそ汁,すいか	星型ホットケーキ,バナナヨーグルト,牛乳
10	月	おせんべい,麦茶	御飯,肉じゃが,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	チヂミ,牛乳
11	火	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,切り干し大根の煮物,みそ汁,さくらんぼ	スイートポテト,牛乳
12	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏と豆腐のみそつくね,パスタサラダ,みそ汁,メロン	いちごジャムサンド,牛乳
13	木	ビスケット,麦茶	温そうめん,かぼちゃサラダ,麦茶,りんご	五平もち,牛乳
14	金	おせんべい,麦茶	お弁当の日	ビスケット,りんごゼリー,牛乳
17	月	海の日		
18	火	ビスケット,麦茶	御飯,鶏ささみと豆腐の旨煮,さつまいものチーズ焼き,みそ汁,りんご	マカロニきなこ,牛乳
19	水	おせんべい,麦茶	御飯,鮭の香りみそやき,小松菜の煮浸し,みそ汁,すいか	あずき蒸しパン,麦茶
20	木	ビスケット,麦茶	御飯,ふんわりつくねのあんかけ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそ汁,さくらんぼ	玄米フレークスナック,牛乳
21	金	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,かぼちゃ煮,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳
24	月	ビスケット,麦茶	カレーライス,ほうれん草ときゅうりのナムル,麦茶,すいか	どらやき,牛乳
25	火	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,小松菜としらすの煮浸し,みそ汁,メロン	フライドポテト,牛乳
26	水	ビスケット,麦茶	御飯,かれの揚げおろし煮,ひじきの煮物,なめこ汁,バナナ	お好み焼き,牛乳
27	木	おせんべい,麦茶	御飯,マーボー豆腐,さつまいもの甘煮,みそ汁,オレンジ	ビスケット,りんごヨーグルト,牛乳
28	金	ビスケット,麦茶	パン,ハンバーグ,ミニトマト,シチュー,りんご	ごまみそ焼きおにぎり,牛乳
31	月	おせんべい,麦茶	納豆御飯,なすとひき肉のみそ炒め,みそ汁,バナナ	チーズケーキ,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才未満児	411	15.3	12.3	177	1.7	191	0.25	0.29	26	4.4	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	89	82	96	83	76	101	100	102	128	133	90

*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。