



# 7月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	ゆかりごはん、キスとちくわの天ぷら、トマト、キャベツの昆布和え、なめこ汁、メロン	牛乳、ヨーグルトケーキ	562	25.7	11.7
2	火	ミートソーススパゲティ、ジャーマンポテト、茹でブロッコリー、コンソメスープ、バナナ	麦茶、炊きこみおにぎり	618	21.7	17.1
3	水	ゴマごはん、豆腐の肉巻、マカロニサラダ、トマトの味噌汁、スイカ	麦茶、羊羹ゼリー	577	19.9	17.5
4	木	ロールパン、チキンのカレー揚げ、茹でかぼちゃ、ブロッコリーの和え物、マッシュルームスープ、オレンジ	牛乳、ポップコーン	582	23.8	26.7
5	金	夏野菜入り中華丼、豆腐サラダ、金時豆、にら玉スープ、パイナップル	牛乳、ドーナツ	636	22.8	19.5
6	土	冷やしうどん、肉じゃが、スイカ	ジュース、ビスケット	557	22.4	15.3
7	日					
8	月	ミートパン、中華サラダ、フライドポテト、トマト、大根スープ、メロン	麦茶、おにぎり、小魚	586	16.4	18.5
9	火	七夕そうめん、チキンの塩焼きレモン添え、生野菜添え、オレンジ	麦茶、白玉入りフルーツポンチ	519	20	8.2
10	水	三色ごはん、肉じゃが煮、きゅうりのスティック、竹輪の清汁、スイカ	牛乳、あげパン	605	24.9	17.4
11	木	ごはん、鮭の塩焼き、切干大根煮、ウィンナー炒め、じゃがいもの味噌汁、パイナップル	牛乳、きな粉マカロニ	599	29.2	16.4
12	金	ジャジャ麺、ししゃも焼き、とら豆煮、トマト、もやしスープ、乳酸菌飲料	麦茶、ひんやりビスケット	656	24.8	21.9
13	土	わかめごはん、チキンの照り焼き、シェルマカロニサラダ、たまねぎの味噌汁、バナナ	麦茶、さつま芋入りロールパン	542	20.4	16.5
14	日					
15	月					
16	火	ひじきごはん、照り焼きハンバーグ、トマトサラダ、大根の味噌汁、メロン	麦茶、焼きそば	624	25.6	22
17	水	人参パン、マカロニグラタン、わかめサラダ、トマト、麦入りスープ、バナナ	ジュース、おにぎり	607	20.4	18.1
18	木	ごはん、鱈フライ・生野菜添え、いんげんのゴマ和え、ごぼう汁、オレンジ	麦茶、信玄プリン	555	23.9	15.2
19	金	冷しうどん、かぼちゃの甘辛煮、ブロッコリーの昆布和え、りんご乳酸菌飲料	麦茶、炒飯	545	20	9.5
20	土	豚丼、ツナサラダ、トマト、カニカマの清汁、バナナ	麦茶、フルーツカクテル	546	21.4	17
21	日					
22	月	ごはん、鯖の味噌煮、マカロニ和え、ほうれんそうの海苔和え、豆腐の味噌汁、バナナ	麦茶、豆乳ケーキ	654	23.4	22.7
23	火	麻婆丼、チキンサラダ、トマト、卵スープ、オレンジ	麦茶、ゼリー、麩菓子	554	21.4	17.5
24	水	ロールパン、アメリカンハンバーグ、もやしのナムル、ミネストローネ、バナナ	麦茶、味噌おにぎり	626	20.6	21.6
25	木	誕生日会(冷やしラーメン、揚げギョーザ、華風きゅうり、スイカ(スイカ割))	麦茶、アイスクリーム	626	24.3	17.5
26	金	土用丑の日(サンマの蒲焼丼、蓮根金平、ツイストサラダ、トマト、麩入り清汁、オレンジ)	麦茶、茹でとうもろこし	557	20.9	18.1
27	土	和風スパゲティ、チキンのマーマレード焼、トマト、コーンスープ、バナナ	麦茶、ゼリー、お菓子	579	20	18.5
28	日					
29	月	夏野菜カレーライス、シーザーサラダ、トマトマリネ、オニオンスープ、メロン	麦茶、ラスク	630	14.4	20.5
30	火	冷やし中華、鶏肉のスタミナ焼き、人参の甘煮、大豆煮、いちごヨーグルト	麦茶、スイカ・お菓子	573	28.9	11
31	水	ゴマかけごはん、白身魚のオニオンソース和え、大根サラダ、トマト、茄子の味噌汁、パイナップル	牛乳、チーズパン	615	27.4	18.9

今月の平均 3~5歳児 エネルギー590kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.5g 塩分 2g



★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。