



7月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	トマトカレー、スパニッシュ風たまご焼き、春雨サラダ、レタススープ、オレンジ	麦茶、スイカ、お菓子	621	17.5	21.9
2	木	ふりかけごはん、キスとちくわの天ぷら、蓮根きんぴら、もろきゅうり、なすの味噌汁、メロン	牛乳、ヨーグルトケーキ	601	26.1	13.7
3	金	白パン、ハンバーグ・オニオンソースかけ、にんじんサラダ、わかめの酢の物、豆乳スープ、バナナ	麦茶、いなり寿司	614	23	26.4
4	土	二色ごはん、肉じゃが煮、ブロッコリーの和物、野菜スープ、グレープフルーツ	麦茶、蒸しパン	582	23.3	19.8
5	日					
6	月	ミートパン、鮭の洋風焼き、マカロニサラダ、トマト、コンソメスープ、バナナ	麦茶、UFO揚げ	573	23.6	22
7	火	中華丼、ひじき入り豆腐サラダ、金時豆煮、コーンスープ、ヨーグルトドリンク	麦茶、ラスク	605	18.7	15.7
8	水	七夕そうめん、鶏肉のマーマレード焼き、ベーコンとキャベツの炒めもの、ポテトサラダ、メロン	麦茶、フルーツポンチ	577	20.8	11.1
9	木	佃煮海苔ごはん、かじきマグロの照り焼き、切り干し大根煮、茹でアスパラサラダ、なめこ汁、スイカ	麦茶、茹でとうもろこし	552	25.8	13
10	金	チーズパン、豚唐揚げとインディアンパスタ添え、コールスロー、野菜スープ、オレンジ	麦茶、韓国おにぎり	635	23.6	39
11	土	チャーハン、チキンのトマト煮、コーンサラダ、ネギスープ、グレープフルーツ	麦茶、豆腐ケーキ	602	20.9	21.8
12	日					
13	月	冷やし中華、鶏肉のスタミナ焼き、かぼちゃサラダ、スイカ	麦茶、ごま海苔巻き	603	27.8	12.2
14	火	ゆかりごはん、白身魚フライ、さつま揚げと昆布煮、ブロッコリーの中華和え、玉葱の味噌汁、オレンジ	麦茶、きなこパン	560	23.9	11.6
15	水	フランスパン、野菜とミートボール煮、ツナサラダ、チーズ、キャベツスープ、メロン	麦茶、ゼリー、お菓子	570	23.2	22.5
16	木	焼きそば、フランク、鶏の唐揚げ、フライドポテト、麦茶	ジュース、綿菓子	-	-	-
17	金	カレーピラフ、鶏手羽ハーフ煮、チーズと押し麦サラダ、もろきゅう、わかめスープ、乳酸菌飲料	麦茶、きなこマカロニ	608	25.1	19.6
18	土	焼き肉丼、コロコロサラダ、トマト、豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、スティックトースト	593	21.6	24.8
19	日					
20	月	鶏みそスパゲティー、ししゃも焼き、彩りサラダ、トマト、卵スープ、バナナ	麦茶、コーンフレーククッキー	627	24.9	18.5
21	火	土用丑の日【サンマの蒲焼き丼、筑前煮、トマト、豆腐のお椀汁、メロン】	麦茶、フルーツサンド	613	21.9	24
22	水	夏野菜カレー、チキンの塩焼き、ポテトサラダ、ミニトマト、コーンスープ、スイカ	麦茶、アイスクリーム	648	18.1	26.9
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
25	土	ゆかりごはん、鮭の塩焼き、ちくわのうま煮、たこさんウィンナー、トマト、油あげの味噌汁、バナナ	麦茶、くるくるパン	522	28.3	12.9
26	日					
27	月	親子丼、かぼちゃサラダ、わかめの酢の物、インゲンのごま和え、大根の清汁、スイカ	麦茶、バナナパイ	587	23.4	17.6
28	火	冷やしたぬきうどん、松風焼き、アスパラとコーンの炒めもの、オレンジ	麦茶、ミニケーキ	587	19.8	22.1
29	水	ロールパン、チーズ入りはんぺんフライ、トマト、ブロッコリーサラダ、コーンスープ、ゼリー	麦茶、チキンピラフ	620	23.1	20.7
30	木	中華おこわ、エビチリ風炒め、ブロッコリーのゴマ和え、春雨スープ、パイナップル	麦茶、手作りおこし	624	19.3	16.9
31	金	ごぼうふりかけ、あじフライ・タルタルソース添え、大根サラダ、茹でブロッコリー、わかめの味噌汁、メロン	麦茶、なんちゃつメロンパン	552	27.3	17.6

今月の平均 3～5歳児 エネルギー 595kcal たんぱく質 23.0g 脂質19.7g 塩分 2.3g

★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。

