

献立表



2018/07月分

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	日	クラッカー	焼きそば,ころころポテのみそ炒め,豆腐スープ(わかめ),牛乳,オレンジ	麦茶,ヘナヘナ団子
02	月	チーズキャッチ	ひじき御飯,魚の照焼,磯香和え,南瓜の白煮,みそ汁(おふ・葉ねぎ),せん茶	牛乳,フルーツポンチ
03	火	Fe入りえびせん	三色丼(鯖),ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(油揚げ・わかめ),ほうじ茶,とうもろこし	牛乳,ヨーグルト蒸しパン
04	水	胡瓜	バターロール,ポテオムレツ,ごまドレッシングサラダ,豆腐と肉団子のスープ,牛乳,キウイフルーツ	麦茶,五平もち
05	木	バナナ	ごはん,和風ハンバーグ,隠元とコーンのソテー,人参グラッセ,みそ汁(なす),せん茶,オレンジ	牛乳,きな粉クッキー
06	金	煮干し	七夕そうめん,鶏肉のみそ炒め,南瓜のグラッセ,麦茶	牛乳,カルピス羹
07	土	玄米せんべい	スパゲティーミートソース,切干大根のサラダ,野菜スープ,牛乳,メロン	麦茶,ツナパン
08	日	カルシウムせんべい	ごはん,煮魚,煮豆,パリパリ漬,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶	牛乳,マカロニあべ川
09	月	トマト	夕焼けごはん,鮭のコーンマヨネーズ焼き,切干大根のサラダ,みそ汁(油揚げ・たまねぎ),せん茶,オレンジ	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付
10	火	ヤクルト	ごはん,焼のり,茄子のはさみ揚,竹輪きゅうりのおかか和え,みそ汁(もやし・わかめ),玄米茶	牛乳,バナナケーキ
11	水	メロン	枝豆ごはん,擬製豆腐,ほうれん草のナムル,みそ汁(生揚げ・葉ねぎ),玄米茶	牛乳,青菜のおやき
12	木	バナナチップ	ブドウパン,魚のムニエル,ボイル野菜,ベーコンとコーンのスープ,麦茶,西瓜	牛乳,オレンジ羹
13	金	クラッカー	ごはん,豆腐のまさご揚げ,じゃが芋とツナの煮物,みそ汁(たまねぎ・こまつな),牛乳	フルーツのヨーグルト和え,ほうじ茶
14	土	オレンジ	ごはん,魚の照焼,きゅうりの南蛮漬,きんぴら,みそ汁(麩・ねぎ),麦茶	牛乳,きな粉トースト
15	日	バナナ	ごはん,豚肉のみそ焼き,磯香和え,みそ汁(豆腐・ねぎ),麦茶	牛乳,ホットケーキ(卵無 HCM)
16	月	ヨーグルト	チキンライス,ごまドレッシングサラダ,ポテトスープ,麦茶,オレンジ	牛乳,冷やそうめん
17	火	キウイフルーツ	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),みそ汁(つまみな・切干大根),野菜のお浸し,せん茶	牛乳,さつま芋のようかん
18	水	チーズ	ごはん,鰯フライ,ミモザサラダ,豆腐スープ,玄米茶,西瓜	牛乳,お好み焼き
19	木	いわしおかき	バターロール,じゃが芋の重ね焼き,ブロッコリーとコーンのマヨ和え,豆腐スープ(わかめ),牛乳,オレンジ	麦茶,にんじんブリッヅ
20	金	カルシウムせんべい	冷やし中華,南瓜の白煮,麦茶,バナナ	牛乳,サンドウィッチ(ミート)
21	土	クラッカー	チーズパン,肉団子スープ(春雨),大根とツナのサラダ,牛乳,ゴールデンキウイ	麦茶,豆腐団子ごまだれ
22	日	鉄入りたっぷりしらすくん	ごはん,魚のごまみそ焼,ブロッコリーの香和え,切干大根の煮物,みそ汁(もやし・葉ねぎ),麦茶	牛乳,蒸しパン(HKM)(卵無)(ぶどう)
23	月	煮干し	シーフードカレー,福神漬,キャベツとコーンのサラダ,牛乳,パイナップル	麦茶,りんごシャーベット,クラッカー
24	火	Fe入りえびせん	梅ごはん,蒸し鶏のバンバンジーソース,大豆のひじき煮,みそ汁(もやし・麩),玄米茶	牛乳,チーズクッキー
25	水	バナナ	ごはん,みそ入りつくね,野菜の甘酢和え,煮豆,みそ汁(ねぎ・しめじ),牛乳	麦茶,杏仁豆腐
26	木	玄米おかき	いわしの蒲焼丼,冷奴,きゅうりの南蛮漬,みそ汁(たまねぎ・こまつな),牛乳,オレンジ	麦茶,とうもろこし
27	金	ソファール	ブドウパン,ウィングスティック生姜煮,粉吹芋,ツナサラダ,すまし汁(大根・おくら),牛乳	麦茶,ビーンズフライ
28	土	胡瓜	そぼろごはん,ほうれん草のナムル,みそ汁(なす・油揚げ),せん茶,メロン	牛乳,マカロニあべ川
29	日	玄米せんべい	ごはん,鮭の塩焼,切干大根のサラダ,みそ汁(豆腐・わかめ),牛乳,バナナ	冷やそうめん,麦茶
30	月	ヤクルト	ごはん,豚肉の生姜焼き,もやしサラダ,みそ汁(なす・油あげ),せん茶,キウイフルーツ	牛乳,芋もち
31	火	トマト	さくらごはん,フィッシュボール,大根のごま酢和え,みそ汁(キャベツ・えのき),麦茶	牛乳,クロワッサン

	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	615	23.3	19.7	276	2.6	221	0.32	0.43	41	4.8	2.4
目標量	520	20.4	14.2	240	2.2	200	0.28	0.32	18	4.1	1.8
充足率(%)	118	114	139	115	118	111	114	134	228	117	133
3才未満児	484	18.3	15.3	208	2.1	172	0.25	0.33	32	3.9	1.9
目標量	475	18	13	225	2.3	200	0.25	0.3	16	4.1	1.7
充足率(%)	102	102	118	92	91	86	100	110	200	95	112

