

2020年 7月 3歳以上児献立表

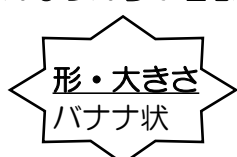
甲南立正保育園

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン	
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品	
13 27 月	鶏のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え 茄子の味噌汁 バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	332 kcal	17.1 g	片栗粉 油	牛乳 鶏肉 かつお 節 油揚げ ヨーグル ト	大根 あさつき オクラ モロヘイヤ きゅうり きゃべつ 人参 なめ茸 ナス 玉葱 バナナ ご ぼう	
14 28 火	千草焼き 切干大根の梅サラダ おざら汁 オレンジ	シャーベット 牛乳	387 kcal	19.7 g	ほうとう 油 三温糖	牛乳 卵 豚肉 かつ お節 鶏肉 シャー ベット	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅干し 大根 分葱 オレンジ	
1 15 29 水	鮭バーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 南瓜の味噌汁 バナナ	レモンラスク 牛乳	520 kcal	26 g	パン粉 白滝 油 三 温糖 フランスパン バター グラニュー糖	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 豆腐	玉葱 人参 ごぼう 乾椎茸 いんげん 南 瓜 バナナ レモン汁	
2 16 30 木	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり キウイフルーツ 完熟トマトのハヤシチュー	メープル 蒸しパン 牛乳	545 kcal	21 g	バター 三温糖 ごま 油 じゃが芋 小麦粉 メープル	牛乳 卵 チーズ 豚 肉 スキムミルク	南瓜 ズッキーニ 玉 葱 パプリカ とまと きゅうり 人参 キウイ フルーツ	
3 17 31 金	ポークソテーBBQソース インディアンポテト コンソメジュリアン バナナ	お菓子 牛乳	383 kcal	17.9 g	片栗粉 油 はちみ つ じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	人参 きゅうり 玉葱 きゃべつ セロリ バナ ナ	
4 18 土	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	549 kcal	19.9 g	米	牛乳	バナナ	
6 20 月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ 冬瓜カレースープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	364 kcal	18.9 g	じゃが芋 三温糖 油	牛乳 厚揚げ 鶏肉 ツナ 豚肉 ヨーグル ト	人参 いんげん トマト きゅうり 冬瓜 玉葱 バナナ	
7 火	〈七夕給食〉鶏のから揚げ 星のポテト 春雨サラダ 星の麩スープ すいか	ハワイアン ゼリー 牛乳	576 kcal	24.2 g	片栗粉 油じゃが芋 春雨 三温糖 麩	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり パイン缶 み かん缶 オクラ 人参 すいか	
21 火	茄子のグラタン 春雨サラダ コーンと野菜のスープ すいか	ハワイアン ゼリー 牛乳	482 kcal	18.2 g	バター マカロニ 小 麦粉 春雨 三温糖 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ ハム	茄子 玉葱 きゅうり みかん缶 パイン缶 コーン きゃべつ 人 参 ズッキーニ すい か	
8 22 水	鰯の蒲焼 野菜の三杯酢和え すまし汁 バナナ	フルーツ サンド 牛乳	418 kcal	22.6 g	片栗粉 油 三温糖 食パン	牛乳 いわし ハム 豆腐 生クリーム	もやし 人参 きゅうり ズッキーニ えのき バナナ もも缶	
9 23 木	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー パイナップル	焼きうどん 牛乳	567 kcal	23.5 g	ごま油 片栗粉 じゃ が芋 油 バター 小 麦粉 うどん	牛乳 豚肉 スキムミ ルク	コーン 長葱 生姜 椎 茸 人参 きゅうり トマト ナス 南瓜 玉葱 ズッ キーニ パイン きゃべ つ ピーマン	
10 24 金	ピーマンの肉詰め 中華風ひじきサラダ モロヘイヤの味噌汁 バナナ	お菓子 牛乳	334 kcal	15.9 g	パン粉 ごま油 三温 糖	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ピーマン 玉葱 きゃ べつ 大根 人参 コーン ひじき モロヘ イヤ バナナ	
11 25 土	お子様弁当 麦茶 バナナ	お菓子 牛乳	549 kcal	19.9 g	米	牛乳	バナナ	
7月の保育園での予定平均エネルギー量433kcal					7月の保育園での予定平均たんぱく質量20.0g			
7月の保育園での予定平均塩分量2.0g					7月の保育園での予定平均カルシウム量262g			

いいうち、出ていますか？

うちは健康のバロメーター。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べることで、腸の運動が活発になり、便意が起こるようになります。朝は時間にゆとりをもって、トイレに座る習慣を身につけましょう。

〈こんなうちが理想的〉



7月の予定

- ・7日(火) 七夕給食
- ・29日(水) 誕生会

