

平成 30年度 7月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	日				
2	月	クラッカー・カルピス	冷麺・ナムル・りんご		わらびもち
3	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ミルクパン・チキンカツ・粉吹き芋・トマト・スープ		パイナップルケーキ・カルピス
4	水	エントリー・牛乳	ごはん・鯖の塩焼き・ごま和え・冬瓜の煮物・かきたま汁		おつまみピザ
5	木	ココナッツサブレ・カルピス	星空ちらし寿司・ほうれん草のお浸し・セタそうめん汁		セタクッキー・牛乳
6	金	動物ビスケット・牛乳	*おにぎりデー*		シフォンケーキ
7	土	キンピスアスパラガス・牛乳	牛丼・きゅうりの酢の物・味噌汁		クッキー
8	日				
9	月	エントリー・カルピス	ごはん・筑前煮・土佐和え・味噌汁		もちもちチーズ
10	火	キンピスアスパラガス・牛乳	ロールパン・和風ハンバーグ・茹でブロッコリー・コンソメスープ		ゆかりおにぎり・田作り
11	水	ココナッツサブレ・牛乳	豚しゃぶサラダうどん・きんぴらごぼう・オレンジ		豆腐まんじゅう
12	木	クラッカー・カルピス	ごはん・さわらの煮付け・さつまいもの甘煮・ほうれん草の和え物・味噌汁		ラスク・牛乳
13	金	動物ビスケット・牛乳	まめパン・モチコチキン・マカロニサラダ・トマト・コンソメスープ		ロッククッキー・牛乳
14	土	ムーンライト・牛乳	わかめごはん・野菜炒め・味噌汁		クッキー
15	日				
16	月		*海の日*		
17	火	エントリー・牛乳	チキンカレー・ブロッコリーのサラダ・チーズ		じゃこトースト・牛乳
18	水	じゃこ揚げせん・牛乳	ロールパン・魚のフライ・和え物・コンソメスープ		ふりかけおにぎり
19	木	クラッカー・カルピス	ごはん・豚肉の生姜焼き・ひじき煮・すまし汁		茹でとうもろこし・牛乳
20	金	ムーンライト・牛乳	親子丼・小松菜の酢の物・なすの味噌汁		オレンジゼリー
21	土	動物ビスケット・牛乳	ミートスパゲッティ・サラダ・コンソメスープ		クッキー
22	日				
23	月	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・梅干し・ゴーヤチャンプルー・味噌汁・バナナ		プリン
24	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ミルクパン・鮭のムニエル・さつまいものサラダ・トマト・コンソメスープ		すいか
25	水	動物ビスケット・牛乳	ごはん・味噌かつ・キャベツのサラダ・茹で南瓜・すまし汁		おとクラッカー・牛乳
26	木	エントリー・カルピス	黒糖パン・牛肉のケチャップ炒め・大根サラダ・コンソメスープ		ホットケーキ・牛乳
27	金	クラッカー・牛乳	ふりかけごはん・肉じゃが・お浸し・味噌汁		ストロベリーヨーグルト
28	土	キンピスアスパラガス・牛乳	焼きそば・中華和え・中華スープ		クッキー
29	日				
30	月	ココナッツサブレ・カルピス	麻婆丼・キャベツの青じそ和え・わかめスープ		マフィン・牛乳
31	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ぶどうパン・チキンピカタ・ブロッコリー・キャロットサラダ・スープ		わかめおにぎり

	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	543	22.1	14.7	231	2.4	183	0.30	0.30	25	4.0	1.8
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	94%	101%	91.3%	88%	100.0%	87%	97%	86%	139%	89%	95%
3才未満児	519	19.7	15.4	240	2.0	160	0.21	0.31	18	2.9	1.5
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	100%	103%	110%	100%	80%	75%	75%	100%	95%	71%	88%

