

そよかぜ組

平成29年7月 献立

㈱育児サポートカスタネット「森の保育園」

日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食	
3 24	月 りんご エネルギー44Kcal たんぱく質2.2g 豆乳 脂質1.2g	玄米ご飯 味噌汁 冬瓜そぼろあん きゅうりの甘酢和え 金時豆のチリコンカン	エネルギー320Kcal たんぱく質12.5g 脂質8.4g	じゃが芋 エネルギー112Kcal プルーン たんぱく質3.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 エネルギー220Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g 胡麻和え 脂質5.0g
4 18	火 オレンジ エネルギー39Kcal たんぱく質2.5g 豆乳 脂質1.2g	大豆ミートのたこライス風 味噌汁 なめたけ和え ゴーヤチャンプル	エネルギー320Kcal たんぱく質14.9g 脂質7.7g	とうもろこし エネルギー76Kcal りんご たんぱく質3.5g 豆乳 脂質1.8g	玄米ご飯 エネルギー289Kcal 味噌汁 たんぱく質10.2g 野菜ソテー 脂質5.8g
5 19 31	水 キウイ エネルギー44Kcal たんぱく質2.5g 豆乳 脂質1.2g	玄米ご飯 味噌汁 ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え 切り干し大根煮	エネルギー367Kcal たんぱく質11.5g 脂質7.5g	玄米せんべい エネルギー104Kcal すいか たんぱく質3.8g 豆乳 脂質1.5g	玄米ご飯 エネルギー235Kcal 味噌汁 たんぱく質8.7g 高野豆腐煮 脂質4.9g
6 20	木 パイナップル エネルギー43Kcal たんぱく質2.3g 豆乳 脂質1.2g	玄米ごはん 味噌汁 豆腐の蒲焼風 おくら納豆 かぼちゃサラダ	エネルギー326Kcal たんぱく質10.7g 脂質7.8g	ようかん エネルギー89Kcal たんぱく質5.2g 豆乳 脂質1.5g	玄米ご飯 エネルギー289Kcal 味噌汁 たんぱく質10.2g 切干大根の煮物 脂質5.8g
7 21	金 玄米 エネルギー66Kcal せんべい たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	夏野菜のカレー 味噌汁 りんご キャベツコールスロー	エネルギー367Kcal たんぱく質11.9g 脂質8.2g	7日七夕ゼリー エネルギー87Kcal たんぱく質4.3g 脂質1.9g	玄米ご飯 エネルギー243Kcal 味噌汁 たんぱく質9.2g 納豆和え 脂質6.8g
1,8 15,22 29	土 ぼんせん エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 お浸し 冷奴	エネルギー275Kcal たんぱく質11.7g 脂質6.4g	おにぎり エネルギー173Kcal たんぱく質5.2g 豆乳 脂質3.1g	玄米雑炊 エネルギー240Kcal 五目豆 たんぱく質7.2g りんご 脂質2.9g
10 24	月 夏みかん エネルギー40Kcal たんぱく質2.4g 豆乳 脂質1.2g	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 田楽なす 春雨サラダ	エネルギー361Kcal たんぱく質11.2g 脂質9.7g	お好み焼き風 エネルギー161Kcal たんぱく質4.0g 豆乳 脂質3.5g	玄米ご飯 エネルギー238Kcal 味噌汁 たんぱく質8.6g 白和え 脂質5.0g
11 25	火 りんご エネルギー44Kcal たんぱく質2.2g 豆乳 脂質1.2g	玄米ご飯 味噌汁 なすのミートグラタン風 温野菜 かぼちゃサラダ	エネルギー357Kcal たんぱく質14.3g 脂質5.5g	せんべい エネルギー106Kcal レーズン たんぱく質5.5g 豆乳 脂質1.5g	玄米ご飯 エネルギー219Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g 湯豆腐 脂質4.0g
12 26	水 オレンジ エネルギー49Kcal たんぱく質3.2g 豆乳 脂質1.6g	玄米ちらし寿司 味噌汁 五目豆 きゅうりとしその漬物風	エネルギー403Kcal たんぱく質14.3g 脂質10.4g	じゃが芋 エネルギー101Kcal 枝豆 たんぱく質3.5g 豆乳 脂質2.3g	玄米ご飯 エネルギー268Kcal 味噌汁 たんぱく質5.3g 春雨和え 脂質3.7g
13 27	木 玄米 エネルギー66Kcal せんべい たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 豆腐オムレツ ポテトサラダ ラタトゥユ	エネルギー322Kcal たんぱく質9.4g 脂質7.1g	かぼちゃ エネルギー127Kcal すいか たんぱく質3.8g 豆乳 脂質1.5g	玄米ご飯 エネルギー230Kcal 味噌汁 たんぱく質6.7g 野菜の煮びたし 脂質4.4g
14 28	金 ぶどう エネルギー45Kcal たんぱく質2.3g 豆乳 脂質1.2g	玄米ごはん 味噌汁 れんこんハンバーグ ポテトサラダ 人参グラッセ	エネルギー321Kcal たんぱく質12.4g 脂質7.6g	蒸しパン エネルギー177cal たんぱく質4.7g 豆乳 脂質3.9g	玄米ご飯 エネルギー243Kcal 味噌汁 たんぱく質9.2g 納豆和え 脂質6.8g

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。
 ※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未
 発行者 管理栄養士 及川 佐知子