

令和 03 年 7 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|---|
|  |  |  | <p>1 味噌汁 鯨のかば焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 632Kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 18.1g 塩分: 1.8g</p> | <p>2 スープ 鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 マドレーヌ</p> <p>エネルギー: 743Kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 33.9g 塩分: 1.9g</p> | <p>3 豚塩そうめん かぼちゃサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 チョコマーブルパン</p> <p>エネルギー: 692Kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 28g 塩分: 2g</p> |
| <p>5 味噌汁 焼き魚(鮭) 豚肉と茄子の味噌炒め フルーツ</p> <p>麦茶 芋ようかん</p> <p>エネルギー: 447Kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 5.7g 塩分: 0.8g</p> | <p>6 味噌汁 エビカツ キャベツのごま和え 納豆 フルーツ</p> <p>麦茶 ゆでとうもろこし チーズ</p> <p>エネルギー: 517Kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 11g 塩分: 2.1g</p> | <p>7 セタそうめん汁 お星さまハンバーグ 短冊サラダ フルーツ</p>  <p>ショア お星さまタルト せんべい</p> <p>エネルギー: 583Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 13.9g 塩分: 2g</p> | <p>8 味噌汁 ぶりの揚げ煮 切り干し大根の炒め煮 フルーツ</p> <p>麦茶 ゼリー せんべい</p> <p>エネルギー: 575Kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 13.4g 塩分: 1.6g</p> | <p>9 <<お誕生会>> 冷やしラーメン 揚げ春巻き レタスとトマトの中華サラダ フルーツ</p>  <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 523Kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 23.1g 塩分: 1.9g</p> | <p>10 ねばねばうどん 肉じゃが煮 フルーツ</p> <p>麦茶 シュークリーム</p> <p>エネルギー: 462Kcal 蛋白質: 13.9g 脂質: 9.6g 塩分: 1.3g</p> |
| <p>12 味噌汁 かじまぐろの生姜焼き つるるん野菜チャイナ ゆかりふりかけ フルーツ</p> <p>牛乳 ソーセージパイ</p> <p>エネルギー: 572Kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 19.6g 塩分: 2.1g</p> | <p>13 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜と厚揚げの炒め煮 フルーツ</p> <p>牛乳 大学いも</p> <p>エネルギー: 643Kcal 蛋白質: 21g 脂質: 21.1g 塩分: 1.6g</p> | <p>14 わかめスープ かに玉風卵焼き パンパンジー フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 564Kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 21.5g 塩分: 1.7g</p> | <p>15 夏野菜カレー しゅうまい しょうゆフレンチサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 ソフル せんべい</p> <p>エネルギー: 607Kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 16g 塩分: 2.3g</p> | <p>16 スープ ミートローフ 添え野菜 フルーツ</p> <p>牛乳 ピザトースト</p> <p>エネルギー: 693Kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 22.9g 塩分: 2.2g</p> | <p>17 サラダうどん 豚肉のスタミナ炒め フルーツ</p> <p>麦茶 プリン せんべい</p> <p>エネルギー: 573Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 14g 塩分: 2.1g</p> |
| <p>19 味噌汁 いわしの甘露煮 キャベツのゆかり和え フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 529Kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 16.1g 塩分: 1.8g</p> | <p>20 豚汁 ちくわのお好み揚げ 三色おひたし おかかふりかけ フルーツ</p> <p>牛乳 ココア蒸しパン</p> <p>エネルギー: 621Kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 13.7g 塩分: 2.1g</p> | <p>21 味噌汁 冷しゃぶのごまだれ 和風サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 カルピスポンチ</p> <p>エネルギー: 487Kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 13.2g 塩分: 1.4g</p> | <p>22 (海の日)</p>  | <p>23 (スポーツの日)</p>  | <p>24 中華ざる 大根とツナの煮物 フルーツ</p> <p>牛乳 どらやき せんべい</p> <p>エネルギー: 647Kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 9.6g 塩分: 1.8g</p> |
| <p>26 味噌汁 かつおフライ フレンチサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 ロールパン</p> <p>エネルギー: 642Kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 18.2g 塩分: 1.7g</p> | <p>27 スープ チキンオムレツ マカロニサラダ フルーツ</p> <p>ショア チーズスカロップ</p> <p>エネルギー: 732Kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 25.1g 塩分: 1.5g</p> | <p>28 味噌汁 鮭のチーズフライ ささみときゅうりの梅肉和え フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 561Kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 16.1g 塩分: 1.5g</p> | <p>29 ひき肉とうすら卵のカレー ウインナー エビとブロッコリーのサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー: 629Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 20.7g 塩分: 2.2g</p> | <p>30 味噌汁 ぎせい豆腐 大豆とひじきのきんぴら おくら納豆 フルーツ</p> <p>野菜ジュース メロンパン風トースト</p> <p>エネルギー: 694Kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 20.6g 塩分: 1.9g</p> | <p>31 しらすうどん なすの肉巻き フルーツ</p> <p>牛乳 かりんとう饅頭 せんべい</p> <p>エネルギー: 656Kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 10.8g 塩分: 2.2g</p> |