

令和5年 7月

献立予定表

常德保育園

月	10	24	火	11	25	水	12	26	木	13	27	金	14	28	土	1	15	29					
牛乳	クラッカー	牛乳	クッキー	牛乳	ビスケット	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	ビスケット	クラッカー	牛乳				
○ご飯 ○豆腐チャンプル	○わかめのすまし汁 ○フルーツ	○ご飯 ○豚の生姜焼き ○小松菜のごま和え ○なめこの味噌汁 ○フルーツ	○中華丼 ○きゅうりともやしの中華和え ○フルーツ	○パン ○鶏肉のルヴェー風 ○マゼランサラダ ○リンゴのコンソメスープ ○フルーツ	○ご飯 ○焼き豚と春雨の炒め物 ○もやしの中華スープ ○フルーツ	○ちゃんぽんうどん ○付き物 ○フルーツ	・米 ・豚肉・木綿豆腐・卵・ゴマ・玉ねぎ 人参・しょうゆ・みりん・中華味 ごま油	・米 ・豚肉・土生姜・玉ねぎ・人参・砂糖 みりん・しょうゆ・油	・米・豚肉・むきえび・白菜・玉ねぎ 土生姜・竹の子・干椎茸・ピーマン 人参・砂糖・しょうゆ・中華味 片栗粉	・バターロール ・鶏肉・片栗粉・油・ケチャップ・ウスターソース 砂糖	・じゃが芋・トマト・きゅうり・スイートコーン・砂糖 ローズハム・マヨネーズ・酢	・米 ・焼き豚・春雨・ピーマン・きゃべつ・油 人参・しょうゆ・ごま油	・もやし・玉ねぎ・人参・かつら・中華味 しょうゆ	・うどん玉・豚肉・むきえび・きゃべつ 人参・しめじ・ネー・しょうゆ・牛乳 みりん・中華味・ごま油	・肉シューマイ ・バナナ								
牛乳	クラッカー	牛乳	クッキー	牛乳	ビスケット	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	ビスケット	クラッカー	牛乳				
熱 573kcal 蛋<動>12.2g <植>12.3g	脂 19.6g 塩 2.1g	熱 581kcal 蛋<動>12.4g <植>10.7g	脂 20.0g 塩 2.1g	熱 535kcal 蛋<動>11.7g <植>8.6g	脂 13.1g 塩 1.4g	熱 607kcal 蛋<動>16.4g <植>8.2g	脂 24.2g 塩 2.6g	熱 437kcal 蛋<動>10.0g <植>4.8g	脂 11.9g 塩 1.7g	熱 528kcal 蛋<動>12.0g <植>8.4g	脂 19.6g 塩 1.1g	熱 499kcal 蛋<動>5.3g <植>12.7g	脂 17.4g 塩 1.1g	熱 491kcal 蛋<動>17.6g <植>6.9g	脂 10.8g 塩 2.2g	熱 586kcal 蛋<動>13.8g <植>6.1g	脂 19.3g 塩 2.3g	熱 485kcal 蛋<動>13.6g <植>8.5g	脂 21.1g 塩 2.6g	熱 664kcal 蛋<動>8.9g <植>9.2g	脂 22.2g 塩 1.5g	熱 676kcal 蛋<動>7.2g <植>12.1g	脂 22.8g 塩 1.5g

※ 献立予定表ですが場合によっては多少の変更があります。

月	3	31	火	4	18	水	5	19	木	6	20	金	7	21	土	8	22									
牛乳	クラッカー	牛乳	ビスケット	牛乳	せんべい	牛乳	せんべい	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	せんべい	牛乳	せんべい									
○ご飯 ○フルーツ	○豆腐の中華スープ ○フルーツ	○トウモロコシご飯 ○かき玉汁 ○フルーツ	○かき玉汁 ○フルーツ	○夏野菜カレー ○きゅうりのさっぱりサラダ ○フルーツ	○パン ○鶏肉の味噌マヨ焼き ○わかめサラダ ○玉ねぎのコンソメスープ ○フルーツ	○七夕ちらし <7日> ○七夕ちらし <21日> ○ゆかりご飯 <7日・21日> ○南瓜のゴツカ ○大根のすまし汁 ○おかかかか ○フルーツ	○和風きのこパゲッティ ○付き物 ○フルーツ	・牛肉・にんにく・土生姜・玉ねぎ・人参 ごま油・ヤクゴシ・ごま・砂糖・しょうゆ ネー・ウスターソース	・米・スイートコーン・塩	・米・合ミチ・南瓜・玉ねぎ・トマト・なす ズッキーニ・カレー粉・スキムミルク・ウスターソース・油	・きゅうり・しらす干し・人参・しょうゆ 砂糖・酢	・バナナ	・食パン	・鶏肉・味噌・マヨネーズ	・わかめ・きゃべつ・きゅうり・スイートコーン 人参・砂糖・しょうゆ・酢	・玉ねぎ・人参・リンゴ・チンゲン菜 チンゲン菜・しょうゆ	・オレンジ	・米・酢・砂糖・うすあげ・しょうゆ だし汁・ごま・人参・三度豆・スイートコーン 刻みのり	・米・ゆかり	・南瓜ゴツカ・油	・大根・人参・えのき茸・しょうゆ だし汁	・納豆・かつら・きゅうり・人参・糸かつお 砂糖・しょうゆ	・バナナ	・スパゲッティ・ベーコン・しめじ・しょうゆ 舞茸・えのき茸・玉ねぎ・かつら・油 刻みのり・チンゲン菜	・ピーチー	・グレープフルーツ
牛乳	クラッカー	牛乳	ビスケット	牛乳	せんべい	牛乳	せんべい	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	クラッカー	牛乳	せんべい	牛乳	せんべい									
熱 499kcal 蛋<動>5.3g <植>12.7g	脂 17.4g 塩 1.1g	熱 491kcal 蛋<動>17.6g <植>6.9g	脂 10.8g 塩 2.2g	熱 586kcal 蛋<動>13.8g <植>6.1g	脂 19.3g 塩 2.3g	熱 485kcal 蛋<動>13.6g <植>8.5g	脂 21.1g 塩 2.6g	熱 664kcal 蛋<動>8.9g <植>9.2g	脂 22.2g 塩 1.5g	熱 676kcal 蛋<動>7.2g <植>12.1g	脂 22.8g 塩 1.5g															

※ セタメニューとして7日(金)のみ、すまし汁に素麺が入り、すみれ・ゆりは星のゴツカになります。