

7月予定献立表

葛飾区渋江保育園



曜	日付	メニュー	主 な 材 料			栄養価 以上児
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
金	3	ひじきごはん 納豆の一口揚げ さっぱり煮びたし 味噌汁 果物	胚芽精米 サラダ油 砂糖 100%米粉	ちりめんじゃこ 納豆 みそ	ごぼう にんじん ひじき 青ねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ かぼちゃ メロン	E 529kcal P 19g F 12.4g S 2.1g
火	7	キラキラドライカレー キャベツサラダ 天の川スープ 果物	米 押麦 オリーブ油 はちみつ サラダ油 砂糖 そうめん	鶏ひき肉	たまねぎ トマト なす ピーマン トマトピューレー にんじん キャベツ 赤ピーマン オクラ すいか	E 512kcal P 18.5g F 10g S 1.6g
木	9	とうもろこしごはん 魚の照焼き トマトのハニーサラダ 夏野菜のカレースープ 果物	米 砂糖 サラダ油 オリーブ油 はちみつ	かじき	とうもろこし トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ さやいんげん すいか	E 554kcal P 23.9g F 17.1g S 2.4g
水	15	押麦入りごはん 豚肉のケチャップ炒め おかか煮 味噌汁 果物	米 押麦 サラダ油 じゃが芋	豚肉 かつお節 みそ	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ オクラ メロン	E 518kcal P 28.2g F 12.2g S 2.1g
金	17	トマトライス 海のともだちウインナー ポテトサラダ わかめスープ 果物	米 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖	ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン トマトピューレー キャベツ もやし わかめ すいか	E 584kcal P 16.6g F 22.5g S 2.3g
火	21	ごはん 魚の香味焼き 冬瓜の炒め煮 味噌汁 果物	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 ごま	さけ 高野豆腐 みそ	にんじん とうがん キャベツ にら メロン	E 494kcal P 22.8g F 11.5g S 1.8g
木	23	とうもろこしごはん なすとじゃが芋の味噌炒め トマトのハニーサラダ 夏野菜のカレースープ 果物	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 オリーブ油 はちみつ	みそ	とうもろこし なす トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ズッキーニ さやいんげん すいか	E 537kcal P 16.1g F 15.9g S 2.2g
火	28	ごはん 魚の南蛮漬け 夏野菜ベーコンポテト 味噌汁 果物	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	あじ ベーコン みそ	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし アスパラガス キャベツ にら すいか	E 594kcal P 21.1g F 15.7g S 1.6g
金	31	フランスパン カレーポトフ キャロットラペ 果物	ソフトフランスパン サラダ油 じゃが芋 砂糖	鶏むね	にんじん たまねぎ キャベツ ミントマト レーズン メロン	E 511kcal P 23.3g F 10.2g S 1.7g

*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。