

7月献立表

(株)愛児舎アンファンシエリ

日付	曜日	献立名	材 料	おやつ	
3	31	月	御飯 すまし汁 牛肉の柳川風煮物 きゅうりの塩もみ	七分つき米 えのきたけ、ねぎ、、生わかめ、木綿豆腐 牛肉、ごぼう、たまねぎ、万能ねぎ、卵、 きゅうり	牛乳130 牛乳 じゃが芋のホイル蒸し じゃがいも、バター、パセリ
4	18	火	御飯 みそ汁 揚げ魚のあんかけ 果物A	七分つき米 ほうれんそう、生揚げ たら、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 バナナ / メロン	牛乳130 牛乳 甘食 甘食
5	19	水	食パン ズッキーニスープ ポークビーンズ 果物	天然酵母パン オクラ、ズッキーニ、ベーコン、カレー粉 豚肉、大豆、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶詰、パセリ粉 すいか/パイナップル	五穀ご飯(ゴマ塩) 七分つき米、押麦、玄米、だいたい、黒ごま 牛乳130 牛乳
6	20	木	御飯 すまし汁 さわらの葱みそ焼き マカロニサラダ	七分つき米 しめじ、焼ふ、ほうれんそう さわら、みそ、ねぎ マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、たまねぎ、	アイスクリーム アイスクリーム、コーンフレーク
7	21	金	七夕・天の川そうめん 里芋とがんもの煮物 バナナ /そぼろ丼 すまし汁 煮物	干しそうめん、オクラ、かにかまぼこ、ミニトマト、卵 豚ひき肉、さといも、がんもどき、いんげん、バナナ 米 鶏肉 卵 小松菜 わかめ ふ 葱 人参 里芋 厚揚げ いんげん	牛乳130 牛乳 昆布おにぎり 米、こんぶ佃煮 しらす
8	22	土	鶏丼 みそ汁 ヨーグルト	七分つき米、鶏肉 のり オクラ カットわかめ、もやし、木綿豆腐、たまねぎ ヨーグルト	牛乳130 牛乳 菓子等 揚げせんべい、ビスケット
10	24	月	御飯 みそ汁 じゃが芋と鶏肉の煮物 小松菜のごま和え	七分つき米 切り干しだいこん、油揚げ、カットわかめ、みそ 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、さやえんどう、 こまつな、キャベツ、ツナ缶、	牛乳130 牛乳 ジャムサンド 食パン、いちごジャム
11	25	火	ごはん わかめスープ マーボーなす ナムル	七分つき米 カットわかめ、ねぎ、ごま なす、木綿豆腐、豚ひき肉、にんにく、しょうが、ねぎ、みそ きゅうり、もやし、ごま油、かにかまぼこ	牛乳130 牛乳 フルーツポンチ パイン缶、みかん缶、すいか、オレンジジュース
12	26	水	イタリアンカレー 海藻サラダ 果物	七分つき米、豚肉、にんにく、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマト缶、粉チーズ 海藻ミックス、レタス、きゅうり、、チーズ スイカ/グレープフルーツ	おせんべい 甘辛せんべい ヨーグルト ヨーグルト
13	27	木	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 野菜炒め	七分つき米 切り干しだいこん、たまねぎ、油揚げ、万能ねぎ、 さけ、 もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚肉	牛乳130 牛乳 とうもろこし/枝豆 とうもろこし/えだ豆、
14	28	金	パンズパン かぼちゃのスープ 黒糖照り焼きチキン いんげんサラダ	バーガーパン かぼちゃ、たまねぎ、 鶏もも肉、 いんげん、もやし、コーン缶、	牛乳 牛乳 おやつ寿司 七分つき米、ツナ油漬缶、きゅうり、ごま
1	29	土	ソース焼きそば コーンスープ 果物	焼きそばめん、豚肉、にんじん、キャベツ、ピーマン、あおのり コーン缶、たまねぎ、パセリ粉 オレンジ	牛乳130 牛乳 菓子等 揚げせんべい、ビスケット

* 都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー587kcal タンパク質 21.9g 脂肪18.5g
 乳児 エネルギー485kcal タンパク質17.1g 脂肪15.5g