

献立表

2018/07月分

小金井けやきの森認定こども園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	日			
02	月	牛乳, チーズ	御飯, みそ汁, 鶏ささ身の甘酢あんかけ, きゅうりの昆布あえ, バナナ	牛乳, お麩ラスク
03	火	牛乳, せんべい	御飯, 五目みそ汁, 鶏肉の照り焼き, おくらのおかか和え, フルーツカクテル	牛乳, ココアプリン
04	水	牛乳, クラッカー	レバーミートソーススパゲッティ, 豆乳汁, ゆで野菜	麦茶, きな粉おはぎ
05	木	牛乳, バナナ	御飯, 野菜たっぷり夏マーボー, キャベツの香り漬け(しらす・ごま), 粉ふき芋	牛乳, ちんすこう
06	金	牛乳, ビスケット	七夕寿司, すまし汁, さけのポテト焼き, 短冊サラダ, すいか	牛乳, フルーツゼリー
07	土	牛乳, クッキー	牛肉のみそ丼, スープ, オレンジ	牛乳, ツナサンド
08	日			
09	月	牛乳, ウエハース	御飯, キャベツのみそ汁, 揚げ魚とじゃが芋の煮物, 野菜の納豆あえ	牛乳, クレープ
10	火	牛乳, せんべい	ハヤシライス, キャベツとコーンのサラダ, りんご	牛乳, パンプキンパイ
11	水	牛乳, ビスケット	焼きそば, ブロッコリーの白あえ, すいか	麦茶, しらすおにぎり
12	木	牛乳, バナナ	御飯, なすと豆腐のみそ汁, コーン団子, 切干し大根の旨煮, ゆで枝豆	牛乳, 黒糖蒸しパン
13	金	牛乳, ふかし芋	御飯, なめこのみそ汁, 鶏団子の照り煮, なすの油炒め, グレープフルーツ	牛乳, ブドウゼリー
14	土	牛乳, せんべい	焼きうどん, スープ, バナナ	牛乳, ハムチーズサンド
15	日			
16	月			
17	火	牛乳, クラッカー	御飯, 夏野菜のみそ汁, 豚肉ピーマンのカラフル炒め, コーンポテトサラダ	牛乳, 寒天入りフルーツポンチ
18	水	牛乳, せんべい	御飯, チンゲン菜とあげの煮浸し風, さばと玉ねぎのみそ煮, 枝豆の白和え	牛乳, クッキー
19	木	牛乳, ウエハース	ロールパン, かぼちゃの豆乳煮, おからナゲット, ブロッコリーとトマトのごまサラダ	牛乳, 鮭わかめおにぎり
20	金	牛乳, クッキー	御飯, 大根のみそ汁, 凍り豆腐とひき肉の煮物, おくらの梅和え	牛乳, ずんだ団子
21	土	牛乳, せんべい	夏野菜カレーライス, スープ, グレープフルーツ	牛乳, ジャムサンド
22	日			
23	月	牛乳, ウエハース	中華丼, じゃが芋きんぴら, オレンジ	牛乳, ドーナツ
24	火	牛乳, せんべい	御飯, みそ汁, キャベツとほうれんそうの磯和え, ゆでとうもろこし, 豚肉と根菜の煮物	牛乳, りんごの黒糖ケーキ
25	水	牛乳, バナナ	御飯, とうがんのそばろ汁, さけのホイル焼き, ひじきの煮物, きゅうりのごま和え	牛乳, 小豆蒸しパン
26	木	牛乳, クッキー	御飯, コーンとわかめのスープ, ポークビーンズ, もやしと小松菜のナムル, バナナ	牛乳, スイートポテト
27	金	牛乳, ふかし芋	御飯, 中華スープ, 豚肉とキャベツのみそ炒め, はるさめサラダ	牛乳, フレンチトースト
28	土	夏祭り		
29	日			
30	月	牛乳, クラッカー	御飯, 豆腐の具だくさん汁, あじのマリネ, 添え焼きかぼちゃ, グレープフルーツ	牛乳, フライドポテト
31	火	牛乳, せんべい	御飯, 切り干し大根と南瓜のみそ汁, 鶏ひき肉の信田煮, 塩昆布きゃべつ, トマト, ゆでとうもろこし	牛乳, おからドーナツ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	567	19.8	17.1	233	2.4	257	0.4	0.39	38	4.7	1.6
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	99	86	108	90	100	127	129	108	211	102	84
3才未満児	491	17.5	16.5	276	1.7	219	0.32	0.43	28	3.4	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	106	95	128	130	74	116	128	154	156	92	81

※食材の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承ください。