

7月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	月	中華丼 塩ゆで枝豆 卵スープ	バナナトースト	豚肉 卵 えび	玉葱 人参 筍 椎茸 枝豆 チンゲンサイ バナナ	パン	421	19.2
2	火	五目御飯 赤魚の煮つけ キャベツの塩昆布和え 玉葱味噌汁	枝豆ケーキ	赤魚 鶏肉 卵	人参 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり 枝豆	米 小麦粉	14.7	1.3
3	水	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 油揚げの味噌汁	にんじんケーキ	鶏肉 油揚げ 豆腐	ブロッコリー きゅうり とうもろこし 人参	米 小麦 砂糖	436	18.2
4	木	きのご和風パスタ かぼちゃスープ チーズ入りサラダ	エッグタルト	ベーコン チーズ 卵 生クリーム	まいたけ しめじ 玉葱 人参 きゅうり 枝豆 とうもろこし	パスタ 餃子の皮	16.1	1.4
5	金	ちらしずし にゅうめん スイカ	七夕ゼリー	えび 卵	おくら 人参 きゅうり 椎茸 かんぴょう オレンジ スイカ	米そうめん	472	18.5
6	土	親子丼 大根の味噌汁	バナナ	豚肉 えび	人参 玉葱 えのき	木 じゃがいも こんにゃく	11.2	1.5
8	月	ごはん 生姜焼き 小松菜のしらす和え かきたま汁	パンラスク	豚肉 しらす 卵 バター	枝豆 わかめ キャベツ きゅうり バナナ 玉葱 人参 椎茸	米 こむぎ	414	11.2
9	火	三色丼 わかめスープ ポテトサラダ	チーズクラッカー	鶏肉 卵 チーズ	枝豆 小松菜 わかめ 玉葱 人参 とうもろこし	米 クラッカー	15.9	1.5
10	水	ごはん 鮭のマリネ ほうれん草磯香和え 豚汁	バナナロール	鮭 豚肉	ほうれん草 玉葱 人参 ごぼう ねぎ バナナ	米 パン じゃがいも	475	14.5
11	木	卵パン トマトクリームスープ かぼちゃコロッケ レタスサラダ	さつまいもパイ	たまご 生クリーム	人参 トウモロコシ 玉ねぎ レタス きゅうり トマト	木 ハस्ता かぼちゃ	16.9	1.3
12	金	夏野菜カレー わかめスープ バナナ	チーズドッグ	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン わかめ 茄子 バナナ	米 小麦 砂糖	427	15.2
13	土	豚丼 大根味噌汁 オレンジ	ポテト	豚肉 豆腐	ネギ 大根 しょうが 玉葱	米	9.8	1.4
15	月	海の日					384	12.1
							8.9	1.4
							478	19
							12.2	1.9
							430	21.2
							15.1	1.7
							478	19
							12.2	1.9
							471	18.8
							10.5	2.3
							414	10.9
							14.9	1.6