



つぼみ完了食 献立表 7 月 分



名前 曜日 日 時		完了食						エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
水	1 15 29	食パン・マッシュポテト 鶏のアヒーショ風炒め ホワイトチャウダー	バナナ	フルーツ ボンチ 牛乳	鶏肉・牛乳・あさり	食パン・オリーブ油 バター・じゃが芋	ブロッコリー・エリンギ・みかん缶・桃缶 長ねぎ・コーン缶・しめじ 人参・白菜・バナナ・パイン缶	434	17.8	14.0	2.2
木	2 16 30	チンジャオロース風焼きそば 中華きゅうり レンコンスープ	オレンジ	昆布 おにぎり 牛乳	豚肉・牛乳	中華蒸麺・片栗粉・ごま油 砂糖・米	たけのこ・ピーマン・長ねぎ・生姜 にんにく・きゅうり・リンゴ・椎茸 ほうれん草・ルッコラ・塩昆布	443	18.0	16.3	1.7
金	3 17 31	夏野菜カレー キャベツの和え物 すまし汁	パイン	チーズ トースト 牛乳	鶏肉・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・食パン	人参・玉ねぎ・トマト・茄子 キャベツ・もやし・わかめ・葉ネギ きゅうり・大根・パイン缶・ズッキーナ	465	19.7	14.2	2.0
土	4 ・ 18	塩豚もやし丼 青菜のお浸し 味噌汁	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・かつお節・牛乳	米・砂糖・ごま油・麩	にんにく・もやし・人参・ピーマン ほうれん草・大根・キャベツ・バナナ オレンジ	497	17.7	15.0	1.6
月	6	ご飯・きんぴら アジのおろしソースかけ 生揚げの味噌汁	梨 or りんご	粉吹き芋 牛乳	アジ・豚肉・生揚げ・牛乳	米・砂糖・ごま油 じゃが芋	大根・リンゴ・人参・しらたき なめこ・梨・パセリ	479	21.4	16.7	1.4
火	21	冷やし担々うどん もやしナムル ヨーグルト	パイン	ホット ケーキ 牛乳	ささみ・竹輪 ヨーグルト 卵・牛乳	うどん乾麺・砂糖・油 揚げ玉・ごま油 ホットケーキミックス	ワカメ・ホウレンソウ缶・キャベツ トマト・もやし・きゅうり パイン缶	475	20.1	15.6	2.0
水	8 ・ 22	食パン・茹野菜 タラのガーリックバタームニエル トロリ汁	バナナ	雑炊 牛乳	タラ・鮭フレーク・牛乳	食パン・バター・じゃが芋 片栗粉・ごま油・米	枝豆・マッシュルーム缶・しめじ・大根 ほうれん草・バナナ	460	18.4	14.7	1.8
木	9	麻婆丼 スティックピクルス 中華スープ	梨 or りんご	チーズ カレー マヨネーズ 牛乳	豚挽肉・粉チーズ・牛乳	米・ごま油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ・オリーブ油	茄子・長ねぎ・きゅうり・大根 人参・もやし・ホウレンソウ缶 白菜・梨	465	18.3	14.8	1.8
金	10 ・ 24	ご飯・塩もみ野菜 焼き豆腐と鶏の生姜煮 味噌汁	オレンジ	フルーツ トースト 牛乳	焼き豆腐・鶏肉・油揚げ 卵・牛乳	米・油・食パン・砂糖	たけのこ・青梗菜・人参 きゅうり・キャベツ・ワカメ 玉葱・オレンジ	495	19.3	18.5	2.0
土	11 ・ 25	ナポリタン ポテトサラダ ワカメスープ	キウイ	菓子 バナナ 牛乳	ベーコン・粉チーズ・牛乳	スパゲティ・じゃが芋・砂糖 麩・ごま油・マヨネーズ	茄子・ホウレンソウ缶・玉葱・キャベツ きゅうり・ワカメ・たけのこ キウイ・バナナ	469	15.9	16.9	1.7
月	13 ・ 27	ご飯・茹ブロッコリー ハンバーグおろしソースかけ ミネストローネ	オレンジ	枝豆 菓子 牛乳	豚挽肉・卵・牛乳	米・小麦粉・バター	玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー キャベツ・ホウレンソウ缶・人参・バナナ 枝豆	485	17.9	15.8	1.8
火	14 ・ 28	ご飯 鯖の梅マヨ焼き・筑前煮 味噌汁	キウイ	お好み 焼き 牛乳	鯖・鶏肉・油揚げ・豚肉 卵・かつお節・牛乳	米・砂糖・小麦粉・油 マヨネーズ	人参・椎茸・梅・リンゴ・いんげん ほうれん草・玉葱・もやし・キウイ キャベツ・長ねぎ・青のり	485	20.9	15.5	1.8
誕生会	23	オムライス風 スティック野菜ソース添え 中華スープ	梨 or りんご	デコ ケーキ 牛乳	豚挽肉・卵・生クリーム 牛乳	米・バター・ごま油 マヨネーズ・ホットケーキミックス	グリルピーマン・ホウレンソウ缶・マッシュルーム缶 人参・玉葱・きゅうり・大根 もやし・白菜・梨	485	18.3	20.2	1.6
七夕	7	七夕そうめん 豚しゃぶナムル ヨーグルト	スイカ	お星さま ケーキ 牛乳	かまぼこ・チーズ・豚肉 ヨーグルト・卵・牛乳・ローション	そうめん・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・いちごジャム	ホウレンソウ缶・オクラ・キャベツ もやし・きゅうり・すいか	488	17.9	15.8	2.1

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。