予定献立表

このみ園

	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ごはん（麦）	ごはん（麦）	ごはん（麦）	食パン	コーンブレッドとクロワッサン	ごはん（麦）	ごはん（麦）
	切干大根の炒め煮	白菜と鶏肉の煮物	炒り豆腐	スクランブルエッグ	ウインナーソテー	にんじんシリシリ	チンゲン菜とハムのソテー
	味付納豆	味付けのり	うずら豆	冬瓜のスープ	野菜スープ	きゅうり漬け	しそ昆布
	みそ汁（チンゲン菜）	みそ汁（里芋）	みそ汁（白菜）	ヨーグルト	乳酸菌飲料	みそ汁（小松菜）	みそ汁（さつまいも）
昼	ごはん（麦）	キーマカレー	ごはん（麦）	ごはん（麦）	豚キムチ丼	ごはん（麦）	焼きそば
	白身魚の青のりマヨ焼き	コールスローサラダ	フライドチキン	アジのチーズ焼き	もやしときゅうりの梅肉和え	やみつきチキン	フランクフルト
	焼きなす	もやしの卵炒め	なすの醤油炒め	アスパラサラダ	かぼちゃのごま炒め	カリカリベーコンサラダ	フライドポテト
	里芋のそぼろ煮	牛乳	オクラのごま和え	キウイ	オレンジ	なす豚きのこ炒め	野菜サラダ
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	オレンジ・ジョア
夕	ごはん	ごはん	枝豆ご飯	ひじきチャーハン	ごはん	ごはん	カツカレー
	タンドリーチキン	枝豆バーグ	さばのごま味噌焼き	冷ややっこ	ポテトコロッケ	アジの香草パン粉焼き	豚しゃぶサラダ
	キャベツのサラダ	塩バタコーン肉じゃが	キャベツのツナ和え	ピーマンの味噌炒め	小松菜の白和え	大根とちくわの煮物	フルーツポンチ
	かぼちゃと豚肉の煮物	小松菜の和風サラダ	ピーマンとじゃがいもの金平	チキンスープ	肉入り夏野菜の中華スープ	ツナサラダ	
	オレンジ	あんぱんまんジュース	野菜ジュース	ムース	ゼリー	クラムチャウダー	
おやつ	マドレーヌ	米粉のカップケーキ	マロンクリームワッフル	お菓子	米粉のカップケーキ	プリン	アイスクリーム
	ジョア	乳酸菌飲料	オレンジジュース	ジョア	ジョア	鉄分ウェハース	
熱量	2,092 kcal	2,054 kcal	2,191 kcal	2,075 kcal	2,196 kcal	2,073 kcal	2,129 kcal
蛋白	81.5 g	79.6 g	80.3 g	87.9 g	78.2 g	87.2 g	78.9 g