

2023年7月分 献立表

ふたば・ちゅうりっぷ組

施設名 ルーテル保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	1日当りの エネルギー(kcal)	1日当りの たんぱく質(g)	1日当りの 脂質(g)
1	土	牛乳 白せんべい	ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	542 Kcal	18.4 g	16.9 g
2	日						
3	月	オレンジジュース 白せんべい	ごはん 青菜&お麩のみそ汁 豆腐のカレー煮 ひじき サラダ バナナ 麦茶	りんごジュース ふかし芋	506 Kcal	14.1 g	16.7 g
4	火	牛乳 白せんべい	食パン キャベツ&たまねぎ&ベーコンのスープ 甘辛肉団子 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 ホットケーキ	424 Kcal	18.4 g	20.9 g
5	水	牛乳 白せんべい	ごはん キャベツ&サツマイモのみそ汁 照り焼きハンバーグ トマトサラダ バナナ 麦茶	飲むヨーグルト 豆乳ロール	533 Kcal	19.4 g	12.8 g
6	木	牛乳 白せんべい	ごはん コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 小魚サラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズ蒸しパン	516 Kcal	18.6 g	15.4 g
7	金	牛乳 白せんべい	夕焼けご飯 素麺スープ(天の川スープ) かじきの磯辺揚げ 短冊サラダ スイカ 麦茶	牛乳 たなばたゼリー 白せんべい	436 Kcal	17.6 g	14.9 g
8	土	牛乳 白せんべい	焼きそば 豆腐&ワカメのスープ さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	507 Kcal	15.6 g	11.6 g
9	日						
10	月	牛乳 白せんべい	豆乳ロール ポテトスープ 甘辛肉団子 ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 焼肉チャーハン	523 Kcal	23.2 g	18.2 g
11	火	牛乳 白せんべい	ワカメご飯 豆腐&青菜のみそ汁 さけの香味焼き コーンチーズポテト バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	412 Kcal	21.1 g	15.6 g
12	水	牛乳 白せんべい	ごはん ワカメ&お麩&ねぎのみそ汁 スタミナ焼き パインアップルサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 トマトパンケーキ	506 Kcal	19.7 g	19.5 g
13	木	牛乳 白せんべい	夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	500 Kcal	13.5 g	18.6 g
14	金	牛乳 白せんべい	焼きそば 茹でトウモロコシ スティックキュウリ ミニトマト スイカ 麦茶	牛乳 白せんべい	525 Kcal	14.4 g	18.9 g
15	土	牛乳 白せんべい	ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	542 Kcal	18.4 g	16.9 g
16	日						
17	月						
18	火	牛乳 白せんべい	食パン キャベツ&たまねぎ&ベーコンのスープ 甘辛肉団子 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 ホットケーキ	424 Kcal	18.4 g	20.9 g
19	水	牛乳 白せんべい	ごはん キャベツ&サツマイモのみそ汁 照り焼きハンバーグ トマトサラダ バナナ 麦茶	飲むヨーグルト 豆乳ロール	533 Kcal	19.4 g	12.8 g
20	木	牛乳 白せんべい	ごはん コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 小魚サラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズ蒸しパン	516 Kcal	18.6 g	15.4 g
21	金	牛乳 白せんべい	カレーピラフ 野菜スープ かじきのマリアナソース 茹で野菜 ミニトマト オレンジ ショートケーキ 麦茶	牛乳 白せんべい	561 Kcal	22.1 g	20.1 g
22	土	牛乳 白せんべい	焼きそば 豆腐&ワカメのスープ さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	507 Kcal	15.6 g	11.6 g
23	日						
24	月	牛乳 白せんべい	豆乳ロール ポテトスープ 甘辛肉団子 ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 焼肉チャーハン	523 Kcal	23.2 g	18.2 g
25	火	牛乳 白せんべい	ワカメご飯 豆腐&青菜のみそ汁 さけの香味焼き コーンチーズポテト バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	412 Kcal	21.1 g	15.6 g
26	水	牛乳 白せんべい	ごはん ワカメ&お麩&ねぎのみそ汁 スタミナ焼き パインアップルサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 トマトパンケーキ	506 Kcal	19.7 g	19.5 g
27	木	牛乳 白せんべい	タコライス(沖縄) ソーミン汁(沖縄) にんじんしりしり(沖縄) パインアップル 麦茶	牛乳 蒸しパン	443 Kcal	18.2 g	13.5 g
28	金	牛乳 白せんべい	夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	500 Kcal	13.5 g	18.6 g
29	土	牛乳 白せんべい	ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	543 Kcal	18.5 g	16.9 g
30	日						
31	月	オレンジジュース 白せんべい	ごはん 青菜&お麩のみそ汁 豆腐のカレー煮 ひじき サラダ バナナ 麦茶 ㊿	りんごジュース ふかし芋	506 Kcal	14.1 g	16.7 g
<p>今月の平均値 エネルギー(kcal): 498 Kcal たんぱく質(g): 18.2 g 脂質(g): 16.7 g</p>							

2023年7月分 献立表

ばら組

施設名 ルーテル保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	1日当りの エネルギー(kcal)	1日当りの たんぱく質(g)	1日当りの 脂質(g)
1	土	牛乳 ビスケット	ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	542 Kcal	18.4 g	16.9 g
2	日						
3	月	オレンジジュース ビスケット	ごはん 青菜&お麩のみそ汁 豆腐のカレー煮 ひじき サラダ バナナ 麦茶 ◎	りんごジュース フライドポテト	506 Kcal	14.1 g	16.7 g
4	火	牛乳 ビスケット	食パン キャベツ&たまねぎ&ベーコンのスープ 鶏肉のコーン マヨネーズ焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 ホットケーキ	424 Kcal	18.4 g	20.9 g
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん キャベツ&サツマイモのみそ汁 照り焼きハンバーグ トマトサラダ バナナ 麦茶	飲むヨーグルト ジャムパン	533 Kcal	19.4 g	12.8 g
6	木	牛乳 ビスケット	ごはん コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 小魚サラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズ蒸しパン	516 Kcal	18.6 g	15.4 g
7	金	牛乳 ビスケット	夕焼けご飯 素麺スープ(天の川スープ) かじきの磯辺揚げ 短冊サラダ スイカ 麦茶	牛乳 たなぼたゼリー ソフトサラダ	436 Kcal	17.6 g	14.9 g
8	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 豆腐&ワカメのスープ さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 パームクーヘン ソフトサラダ	507 Kcal	15.6 g	11.6 g
9	日						
10	月	牛乳 ビスケット	豆乳ロール ポテトスープ アリソナステーキ(鶏肉) ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 焼肉チャーハン	523 Kcal	23.2 g	18.2 g
11	火	牛乳 ビスケット	ワカメご飯 豆腐&青菜のみそ汁 鮭の香味焼き コーンチーズポテト バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	412 Kcal	21.1 g	15.6 g
12	水	牛乳 ビスケット	ごはん ワカメ&お麩&ねぎのみそ汁 スタミナ焼き パインアップルサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 トマトパンケーキ	506 Kcal	19.7 g	19.5 g
13	木	牛乳 ビスケット	夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	500 Kcal	13.5 g	18.6 g
14	金	牛乳 ビスケット	焼きそば ボイルドウィンナー 茹でトウモロコシ スティックキュウリ ミニトマト スイカ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ マリービスケット	525 Kcal	14.4 g	18.9 g
15	土	牛乳 ビスケット	ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	542 Kcal	18.4 g	16.9 g
16	日						
17	月						
18	火	牛乳 ビスケット	食パン キャベツ&たまねぎ&ベーコンのスープ 鶏肉のコーン マヨネーズ焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 ホットケーキ	424 Kcal	18.4 g	20.9 g
19	水	牛乳 ビスケット	ごはん キャベツ&サツマイモのみそ汁 照り焼きハンバーグ トマトサラダ バナナ 麦茶	飲むヨーグルト ジャムパン	533 Kcal	19.4 g	12.8 g
20	木	牛乳 ビスケット	ごはん コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 小魚サラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズ蒸しパン	516 Kcal	18.6 g	15.4 g
21	金	牛乳 ビスケット	カレーピラフ 野菜スープ かじきのマリアナソース 茹で野菜 ミニトマト オレンジ ショートケーキ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ マリービスケット	561 Kcal	22.1 g	20.1 g
22	土	牛乳 ビスケット	焼きそば 豆腐&ワカメのスープ さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 パームクーヘン ソフトサラダ	507 Kcal	15.6 g	11.6 g
23	日						
24	月	牛乳 ビスケット	豆乳ロール ポテトスープ アリソナステーキ(鶏肉) ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 焼肉チャーハン	523 Kcal	23.2 g	18.2 g
25	火	牛乳 ビスケット	ワカメご飯 豆腐&青菜のみそ汁 さけの香味焼き コーンチーズポテト バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	412 Kcal	21.1 g	15.6 g
26	水	牛乳 ビスケット	ごはん ワカメ&お麩&ねぎのみそ汁 スタミナ焼き パインアップルサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 トマトパンケーキ	506 Kcal	19.7 g	19.5 g
27	木	牛乳 ビスケット	タコライス(沖縄) ソーミン汁(沖縄) にんじんしりしり(沖縄) パインアップル 麦茶	牛乳 黒糖蒸しパン	443 Kcal	18.2 g	13.5 g
28	金	牛乳 ビスケット	夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	500 Kcal	13.5 g	18.6 g
29	土	牛乳 ビスケット	ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	543 Kcal	18.5 g	16.9 g
30	日						
31	月	オレンジジュース ビスケット	ごはん 青菜&お麩のみそ汁 豆腐のカレー煮 ひじき サラダ バナナ 麦茶 ◎	りんごジュース フライドポテト	506 Kcal	14.1 g	16.7 g
<p>今月の平均値 エネルギー(kcal): 498 Kcal たんぱく質(g): 18.2 g 脂質(g): 16.7 g</p>							

2023年7月分 献立表

もも・ひまわり・すみれ組

施設名 ルーテル保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	1日当りの エネルギー(kcal)	1日当りの たんぱく質(g)	1日当りの 脂質(g)
1	土		ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	613 Kcal	21.3 g	18.0 g
2	日						
3	月		ごはん 青菜&お麩のみそ汁 豆腐のカレー煮 ひじき サラダ バナナ 麦茶 ◎	りんごジュース フライドポテト	588 Kcal	17.8 g	19.1 g
4	火		食パン キャベツ&たまねぎ&ベーコンのスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 ホットケーキ	562 Kcal	23.7 g	27.0 g
5	水		ごはん キャベツ&サツマイモのみそ汁 照り焼きハンバーグ トマトサラダ バナナ 麦茶	飲むヨーグルト ジャムパン	605 Kcal	22.7 g	13.0 g
6	木		ごはん コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 小魚サラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズ蒸しパン	588 Kcal	21.0 g	16.2 g
7	金		夕焼けご飯 素麺スープ(天の川スープ) かじきの磯辺揚げ 短冊サラダ スイカ 麦茶	牛乳 たなぼたゼリー ソフトサラダ	529 Kcal	21.7 g	16.4 g
8	土		焼きそば 豆腐&ワカメのスープ さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 パームクーヘン ソフトサラダ	562 Kcal	17.6 g	12.1 g
9	日						
10	月		豆乳ロール ポテトスープ アリソナステーキ(鶏肉) ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 焼肉チャーハン	585 Kcal	26.6 g	20.4 g
11	火		ワカメご飯 豆腐&青菜のみそ汁 あじの香味焼き コーンチーズポテト バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	528 Kcal	26.5 g	17.5 g
12	水		ごはん ワカメ&お麩&ねぎのみそ汁 スタミナ焼き パインアップルサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 トマトパンケーキ	583 Kcal	23.4 g	21.7 g
13	木		夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	601 Kcal	15.4 g	22.6 g
14	金		焼きそば ボイルドウィンナー 茹でトウモロコシ スティックキュウリ ミニトマト スイカ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ マリービスケット	655 Kcal	17.0 g	23.0 g
15	土		ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	613 Kcal	21.3 g	18.0 g
16	日						
17	月						
18	火		食パン キャベツ&たまねぎ&ベーコンのスープ 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 ホットケーキ	562 Kcal	23.7 g	27.0 g
19	水		ごはん キャベツ&サツマイモのみそ汁 照り焼きハンバーグ トマトサラダ バナナ 麦茶	飲むヨーグルト ジャムパン	605 Kcal	22.7 g	13.0 g
20	木		ごはん コーンスープ 豚肉のケチャップ煮 小魚サラダ バナナ 麦茶	牛乳 チーズ蒸しパン	588 Kcal	21.0 g	16.2 g
21	金		カレーピラフ 野菜スープ かじきのマリナスソース 茹で野菜 ミニトマト オレンジ ショートケーキ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ マリービスケット	635 Kcal	26.6 g	21.5 g
22	土		焼きそば 豆腐&ワカメのスープ さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 パームクーヘン ソフトサラダ	562 Kcal	17.6 g	12.1 g
23	日						
24	月		豆乳ロール ポテトスープ アリソナステーキ(鶏肉) ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 焼肉チャーハン	585 Kcal	26.6 g	20.4 g
25	火		ワカメご飯 豆腐&青菜のみそ汁 あじの香味焼き コーンチーズポテト バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	528 Kcal	26.5 g	17.5 g
26	水		ごはん ワカメ&お麩&ねぎのみそ汁 スタミナ焼き パインアップルサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 トマトパンケーキ	583 Kcal	23.4 g	21.7 g
27	木		タコライス(沖縄) ソーミン汁(沖縄) にんじんしりしり(沖縄) パインアップル 麦茶	牛乳 黒糖蒸しパン	601 Kcal	23.8 g	16.5 g
28	金		夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ バナナ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	601 Kcal	15.4 g	22.6 g
29	土		ツナトマトソースマカロニ 青菜とお麩のすまし汁 粉ふきいも バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	613 Kcal	21.4 g	18.0 g
30	日						
31	月		ごはん 青菜&お麩のみそ汁 豆腐のカレー煮 ひじき サラダ バナナ 麦茶 ◎	りんごジュース フライドポテト	588 Kcal	17.8 g	19.1 g

今月の平均値

エネルギー(kcal): 586 Kcal たんぱく質(g): 21.7 g 脂質(g): 18.8 g