

苫小牧中央幼稚園
以上児

7月メニュー

日 付	曜 日	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
1	月	豚肉とごぼうの柳川風煮 みそ汁 白菜と青梗菜のゆかり和え 黄桃	もちもちチーズ	615	25.8	17.2	85.2	709
2	火	揚げ鶏の味噌からめ スープ しらすと胡瓜のサラダ オレンジ	黒糖パンケーキ	541	22.6	12.7	81.4	630
3	水	タラのレモン醤油ソース みそ汁 ひじき入り野菜炒め パイナップル	ぶどうゼリー	333	7.9	4.0	65.8	433
4	木	揚げ焼き豆腐の中華あん みそ汁 ブロッコリーのツナ和え みかん	アメリカンドック	583	23.7	19.1	79.0	1102
5	金	七夕そうめん 鶏のミートコロッケ 豚肉ととうがんの煮物 きらきらゼリー	星たべよ	718	19.4	27.1	97.3	1442
6	土	そばろ寿司 みそ汁 平天とキャベツのあおさ和え 桃ゼリー	せんべい	481	16.2	5.7	89.8	827
7	日							
8	月	ハンバーグ夏野菜ソース スープ ツナサラダ ヨーグルト	黒糖ドーナツ	727	21.2	27.5	94.4	787
9	火	タラと厚揚げの照り煮 みそ汁 焼かぼちゃ みかん	たこ焼き	659	26.8	20.2	90.0	787
10	水	鶏の梅カツお焼 納豆汁 ほうれん草とキャベツの和え物 パイナップル	プリン	552	25.3	18.2	70.6	866
11	木	炒り豆腐 みそ汁 野菜サラダ 黄桃	ココアの実	605	21.0	18.3	86.9	630
12	金	カレーライス ごろごろサラダ スイカ	ごまちゃんすこう	826	19.9	29.3	118.1	866
13	土	豚肉うどん しらすとブロッコリーのソテー ヨーグルト	黒糖かりんとう	384	17.2	6.5	63.7	827
14	日							
15	月							
16	火	干草焼き 中華スープ 切り干し大根サラダ みかん	マドレーヌ	598	17.6	18.4	88.0	748
17	水	白身魚ののりマヨネーズ焼き みそ汁 にんじんきんぴら 型抜きチーズ	ヨーグルトゼリー	670	21.6	26.2	85.8	591
18	木	冷やし中華 オクラと白菜の中華和え バナナ	昆布おにぎり	456	16.7	2.5	91.4	1024
19	金	ツナとカボチャのグラタン ロールパン 冬瓜ミニボトフ 夏野菜サラダ ゼリー	お誕生日ケーキ	855	22.5	44.4	88.9	945
20	土	かき揚げ丼 みそ汁 ごぼうのそばろ煮 ゼリー	せんべい	469	9.9	12.3	78.4	787

土曜日メニュー

27	土	焼うどん みそ汁 平天と小松菜のお浸し ゼリー	ビスケット	420	13.6	9.0	71.0	984
----	---	----------------------------------	-------	-----	------	-----	------	-----