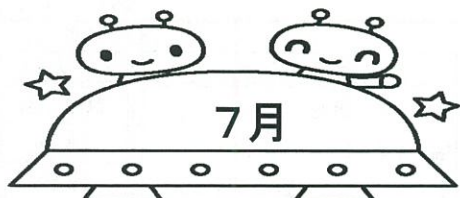


2014年 7月献立予定



《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を働きによって三色に分けています。

ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけてください。

平成26年6月24日
千里山グレース幼稚園



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
			口熱や力の素となるもの(黄色)	〇血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)						
	1日 (火)	味付けごはん 高野豆腐煮つけ モロッコインゲンごま和え かき卵汁 果物	米、砂糖、サラダ油。 砂糖。 ごま。	鶏肉。 高野豆腐(アンパンマン)。 卵。	ごぼう、こんにゃく、 干し椎茸、刻みのり。 モロッコインゲン、人参。 えのき茸、青ねぎ。	みりん、醤油。 みりん、醤油。 みりん、醤油。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	491kcal 19.4g 14.3g 309mg				
身体測定 (年少組) 年長組 一泊旅行 説明会	2日 (水)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ デコボンジュース	スパゲッティ、オリーブ油、 小麦粉。 ノンエッグマヨネーズ。	ハム(ポーク)、粉チーズ。 鶏肉。	玉ねぎ、ピーマン、 人参、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ。 胡瓜、ブロッコリー。 デコボンジュース。	トマトケチャップ、 野菜ブイヨン、塩。 塩。	498kcal 18.7g 16.7g 265mg				
身体測定 (年長組)	3日 (木)	ごはん きびなご・えびのから揚げ ひじき五目煮 アスパラ塩茹で みそ汁 いちごゼリー	米。 砂糖、サラダ油、ごま油。	きびなごのから揚げ(半加工品)。 えびのから揚げ(半加工品)。 蒸し大豆。 京揚げ。	芽ひじき、ごぼう、人参。 グリーンアスパラガス。 玉ねぎ、人参、えのき茸、青ねぎ。 いちごゼリー。	みりん、醤油、だし汁。 塩。 味噌、だし汁。	603kcal 19.2g 23.5g 414mg				
身体測定 (年中組)	4日 (金)	麻婆豆腐丼 トマトと胡瓜の酢の物 ハスカップゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 砂糖、ごま油。	豆腐、豚ミンチ。 ちりめん雑魚。	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ。 わかめ、トマト、胡瓜、青ネギ。 ハスカップゼリー。	みりん、赤味噌、醤油、中華だし。 酢、醤油、塩。	454kcal 16.9g 12.5g 290mg				
	7日 (月)	ちらし寿司 かまぼこ すまし汁 七夕のゼリー	米、砂糖。 素麺。	卵、ちりめん雑魚。 かまぼこ(朝顔)。	人参、ごぼう、干し椎茸、 れんこん、刻みのり、絹さや。 人参、青ねぎ。 七夕ゼリー(ぶどう)。	塩、醤油、酢。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	465kcal 15.8g 10.9g 246mg				
プール 参観 (年中組)	8日 (火)	ビビンバ丼 春雨スープ ヨーグルト	米、砂糖、すりごま、 ごま油。 春雨(馬鈴薯)。	牛ミンチ、刻み大豆。 かい柱水煮。 ヨーグルト。	三度豆、もやし、人参、青ねぎ。 人参、しめじ茸、青梗菜。	みりん、醤油。 醤油、こしょう、中華だし。	506kcal 13.2g 14.7g 239mg				
誕生日会	9日 (水)	中華冷麺 茹でとうもろこし 果物	中華麺、砂糖、ごま油。	ポークハム、卵、 カニ風味かまぼこ。	人参、胡瓜、わかめ、プチトマト。 とうもろこし。	酢、醤油、中華だし。 塩。	427kcal 17.4g 11.6g 254mg				
	10日 (木)	チャーハン 焼き餃子 ピーマンの炒め物 中華スープ 果物	サラダ油、ごま油。 サラダ油。 砂糖、サラダ油。	煮豚。 餃子(半加工品)。 豆腐。	人参、玉ねぎ、青ネギ。 ピーマン、コーン缶。 もやし、エリンギ茸、ニラ。	醤油。 酒、醤油。 中華だし、塩、こしょう。	505kcal 17.1g 6.1g 245mg				
プール 参観 (年長組)	11日 (金)	あなごの蒲焼丼 胡瓜浅漬け すまし汁 ぶどうヨーグルト	米、ごま、砂糖。 砂糖。	焼きあなご。 冬瓜、人参、青ねぎ。 ぶどうヨーグルト。	刻みのり。 胡瓜、人参、刻み昆布。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	蒲焼のたれ、みりん、醤油。 醤油、塩。 醤油、塩、削り節、出し昆布。	482kcal 20.8g 14.2g 351mg				
子育て カウンセリング	14日 (月)	全粒入り白パン 鶏肉から揚げ ポテトフライ ブロッコリー塩ゆで ミネストローネ ももゼリー	全粒入り白パン。 米のから揚げ粉、サラダ油。 ジャガイも、サラダ油。 オリーブ油、ベーコン。	鶏肉。 蒸し大豆。	ブロッコリー。 玉ねぎ、人参、エリンギ茸 キャベツ、カットトマト。 ももゼリー。	塩。 塩。 塩。 野菜ブイヨン、こしょう。	709kcal 26.7g 27.4g 256mg				



