



7月 献立予定表 (3歳未満児)

元村保育園

	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	せんべい	バナナ	せんべい	バナナ	牛乳	せんべい
昼食	きびごはん じゃがいものガリマヨ焼き レタスサラダ オクラのみそ汁 オレンジ	ごま塩ごはん ベーコンエッグ 和風スパゲティーサラダ 絹さやのみそ汁 パイナップル	あわごはん 鶏肉のねぎみそ焼き しらすのかりかり和え 夕顔のみそ汁 バナナ	麦ごはん 枝豆となすのかき揚げ シルバーサラダ めかぶのすまし汁 オレンジ	七夕タコライス スイートポテトサラダ 星いっぱいスープ パイナップル	きびごはん 厚揚げのみそ炒め 福神漬け和え ふのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	麦茶 梅チャージ	ジョア 黒ごまホットケーキ	牛乳 ポテトたこ焼き	牛乳 焼きうどん	七夕ゼリー 星たべよ	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:506 脂質:14.6 食物繊維:13.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:531 脂質:14.4 食物繊維:20 食塩相当量:1.6	エネルギー:521 脂質:15.7 食物繊維:23 食塩相当量:1.5	エネルギー:500 脂質:13.9 食物繊維:12.7 食塩相当量:1.5		エネルギー:495 脂質:12.1 食物繊維:17.2 食塩相当量:1.6
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	バナナ	せんべい	バナナ	飲むヨーグルト	バナナ	せんべい
昼食	ゆかりごはん にら玉炒め さつまいものオレンジ煮 なめこ汁 パイナップル	古代米ごはん ズッキーニのグラタン キャベツのレモン醤油和え ワタンスープ オレンジ	あわごはん かじきのコンクリーム焼き コールスローサラダ モロヘイヤのみそ汁 パイナップル	麦ごはん 焼きコロッケ ズッキーニのナムル うすまき麩のみそ汁 オレンジ	ひえごはん 夏野菜オムレツ きゅうりとかにかまの酢の物 のりのみそ汁 パイナップル	あわごはん トマトハヤシ グリーンサラダ 野菜ジュース バナナ
午後おやつ	麦茶 かぼちゃのカップケーキ	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	牛乳 納豆とひじきのおにぎり	フルーツ寒天 南部せんべい	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:503 脂質:14.4 食物繊維:14.7 食塩相当量:1.3	エネルギー:510 脂質:16.1 食物繊維:16 食塩相当量:1.6	エネルギー:500 脂質:13.3 食物繊維:19.4 食塩相当量:1.3	エネルギー:501 脂質:11.4 食物繊維:15.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:522 脂質:13.7 食物繊維:16.3 食塩相当量:1.7	エネルギー:497 脂質:15.1 食物繊維:12.4 食塩相当量:1.5
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ		せんべい	バナナ	せんべい	バナナ	せんべい
昼食		古代米ごはん 手作りシューマイ 夕顔の炒め煮 もずくのみそ汁 パイナップル	あわごはん 豆腐ステーキ 肉みそかけ レタスとしそのサラダ 絹さやのみそ汁 オレンジ	コーンごはん トマト酢豚 小松菜とめかぶの和え物 にら玉汁 バナナ	おにぎり 野菜ジュース チキンチーズカツ マカロニグチャップ炒め ちくわきゅうり オレンジ	きびごはん ポークビーンズ 磯辺和え じゃがいものみそ汁 オレンジ
午後おやつ		牛乳 オレンジマフィン	牛乳 ごまラスク	牛乳 チーズトースト	麦茶 ずんだクッキー	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:525 脂質:13.7 食物繊維:17.1 食塩相当量:1.3	エネルギー:524 脂質:15.2 食物繊維:19.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:526 脂質:17.5 食物繊維:17.1 食塩相当量:1.9	エネルギー:538 脂質:18.7 食物繊維:18.5 食塩相当量:1.6	エネルギー:518 脂質:12.9 食物繊維:18.8 食塩相当量:1.6	
日付	22日	23日	24日:土用の丑の日	25日:夏まつりごっこ	26日:世界の料理	27日
午前おやつ	バナナ	せんべい	飲むヨーグルト	牛乳	バナナ	せんべい
昼食	麦ごはん みそチーズ春巻き かぶのさっぱりサラダ かぼちゃのみそ汁 メロン	グリーンピースごはん ピーマンの肉詰め 酢みそ和え ピシソワーズ パイナップル	ゆかりごはん うな玉焼き たたききゅうりと梅の和え物 もずくのすまし汁 メロン	焼きそば たこ焼き から揚げ フランクフルト とうもろこし ジュースバイキング	麦ごはん クロケット ラタトゥイユ オニオングラタンスープ オレンジ	麦ごはん オクラ納豆 大根とちくわの煮物 わかめのみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 ブルーベリーパイ	麦茶 サンドイッチ	わかめとトマトのうどん Caウエハース	麦茶 バナナヨーグルト	ヨーグルトソルベ	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:498 脂質:13.2 食物繊維:12.9 食塩相当量:1	エネルギー:500 脂質:11.8 食物繊維:18.8 食塩相当量:1.6	エネルギー:482 脂質:15.6 食物繊維:15.1 食塩相当量:2	エネルギー:523 脂質:18.9 食物繊維:11.7 食塩相当量:1.8	エネルギー:516 脂質:13 食物繊維:18.8 食塩相当量:1.8	
日付	29日	30日	31日	夏まつりごっこ		
午前おやつ	バナナ	せんべい	バナナ			
昼食	きびごはん 夏野菜たっぷりマーボー 野菜の甘酢和え あさりとかかめのスープ メロン	あわごはん ゴーヤチャンプル トマトのキラキラサラダ オクラのすまし汁 すいか	夕焼けごはん あじの梅しそ焼き チップスサラダ 夕顔のみそ汁 すいか	夏まつりごっこ つき・そら・たいよう組の子ども達の リクエストメニューから選びました!		
午後おやつ	ジョア チーズごまクッキー	麦茶 はりはりごはん	牛乳 レーズンスコーン			
栄養価	エネルギー:511 脂質:15.1 食物繊維:17.5 食塩相当量:1.3	エネルギー:506 脂質:11.9 食物繊維:15.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:472 脂質:15 食物繊維:18 食塩相当量:1.3			

※ 材料の都合などにより、献立が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

《 今月の栄養価 》

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	481	16	13	1.5
平均値	509	16	14	1.5