



# 7月 献立予定表 ( 3歳以上児 )

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
昼食	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	ベーコンエッグ 和風スパゲティサラダ 絹さやのみそ汁 パン	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	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 パン	厚揚げのみそ炒め 福神漬け和え 心のみそ汁 オレンジ
午後おやつ	麦茶 梅チャールン	ジュア 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:392 糖質:16.6 食塩相当量:1.8 たんぱく質:11.6	エネルギー:393 糖質:14.6 食塩相当量:1.5 たんぱく質:18.5	エネルギー:369 糖質:16 食塩相当量:1.4 たんぱく質:20.7	エネルギー:375 糖質:19.1 食塩相当量:1.6 たんぱく質:11.7	エネルギー:376 糖質:17.5 食塩相当量:1.7 たんぱく質:15.5	エネルギー:382 糖質:13.2 食塩相当量:1.7 たんぱく質:16.2
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	にら玉炒め さつまいものオレンジ煮 なめこ汁 パン	ズッキーニのグラタン キャバツのレモン醤油和え ワンタンスープ オレンジ	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 パン	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	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 パン	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:391 糖質:14.6 食塩相当量:1.2 たんぱく質:13.2	エネルギー:365 糖質:16.6 食塩相当量:1.7 たんぱく質:14	エネルギー:389 糖質:13.6 食塩相当量:1.3 たんぱく質:17.7	エネルギー:374 糖質:12.2 食塩相当量:1.5 たんぱく質:12.3	エネルギー:376 糖質:17.5 食塩相当量:1.7 たんぱく質:15.5	エネルギー:403 糖質:15.9 食塩相当量:2 たんぱく質:11
日付	15日	16日	17日	18日	19日:お弁当献立	20日
昼食	 海の日	手作りシューマイ 夕顔の炒め煮 もずくのみそ汁 パン	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	トマト豚豚 小松菜とめかぶの和え物 にら玉汁 バナナ	チキンチーズカツ マカロニクチャップ炒め ちくわきゅうり オレンジ 野菜ジュース	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:360 糖質:14 食塩相当量:1.2 たんぱく質:14.6	エネルギー:376 糖質:17.5 食塩相当量:1.5 たんぱく質:17.2	エネルギー:379 糖質:18.2 食塩相当量:1.8 たんぱく質:15.1	エネルギー:430 糖質:18.3 食塩相当量:1.4 たんぱく質:16	エネルギー:392 糖質:13.7 食塩相当量:2 たんぱく質:17.4
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
昼食	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	ピーマンの肉詰め 酢みそ和え ビシソワーズ パン	うな玉焼き たたききゅうりと梅の和え物 もずくのみそ汁 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 ジュースパイキング	クロケット ラトゥイユ オニオングラタンスープ オレンジ	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	牛乳 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 チョコバナナ	ヨーグルトソルベ 	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:374 糖質:22.7 食塩相当量:1 たんぱく質:11	エネルギー:400 糖質:15.7 食塩相当量:2 たんぱく質:19.7	エネルギー:367 糖質:14.7 食塩相当量:2.2 たんぱく質:12.1	エネルギー:379 糖質:18.2 食塩相当量:1.8 たんぱく質:15.1	エネルギー:369 糖質:18.5 食塩相当量:2.1 たんぱく質:9.2	エネルギー:362 糖質:12.9 食塩相当量:2.1 たんぱく質:16.4
日付	29日	30日	31日	 <b>夏まつりごっこ</b> 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！ むし暑くなり、食中毒が発生しやすい時期です。 お弁当箱のバッキン等、こまめに漂白をお願いします！		
昼食	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	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	あじの梅しそ焼き チップスサラダ 夕顔のみそ汁 すいか			
午後おやつ	ジュア チーズごまクッキー	牛乳 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:361 糖質:15.3 食塩相当量:1.3 たんぱく質:15.5	エネルギー:403 糖質:11.2 食塩相当量:1.8 たんぱく質:15.6	エネルギー:371 糖質:15.2 食塩相当量:1.3 たんぱく質:16.7			

- ※ 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。
- ※ 5日(金)と25日(木)は、**完全給食**です。  
この日は、つき・そら・たいよう組もごはんはいりません。
- ※ 19日(金)は**お弁当献立**です。  
この日は、つき・そら・たいよう組は  
食べられる大きさのおにぎりとかき揚げの空の弁当箱の準備をお願いします。

### ◀ 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	376	16	15	1.6
平均値	381	15	16	1.6