



献立予定表 (ゆり・たんぽぽ・ひまわり組)

一本木保育園
R6. 7. 1発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日《うきうき》	4日	5日	6日
昼食	あわごはん 鶏ももクباب ズッキーニの香草炒め きのこスープ さくらんぼ	ピザ インディアンサラダ チキンポトフ グレープフルーツ	Seaあわせランチ(冷パスタ) Seaあわせランチ(冷パスタ) Seaあわせランチ(やどかり) 春雨スープ(海藻) きらきらゼリー	古代米ごはん 青魚の蒲焼き たたき胡瓜の梅和え キャベツのみそ汁 生パイナップル	星ごはん トマト肉じゃが ガーリック炒め 七夕そうめん汁 メロン	サンドイッチ カレーポトフ バナナ
午後おやつ	牛乳 たまごドッグ	ベリーヨーグルゼリー おせんべい	お茶 ケーキ	お茶 カレー炊き込みご飯	ジョア 塩せんべい	プリン 南部せんべい
栄養価	177kcal -558 卵白 24g 脂質:19.1 食塩相当量:1.7	177kcal -547 卵白 21.9g 脂質:15.5 食塩相当量:1.1	177kcal -634 卵白 24.7g 脂質:25.9 食塩相当量:2	177kcal -591 卵白 19.7g 脂質:11.4 食塩相当量:1.6	177kcal -569 卵白 19.4g 脂質:7.6 食塩相当量:1.8	177kcal -585 卵白 21.6g 脂質:16 食塩相当量:1.5
日付	8日	9日	10日	11日	12日《夏祭り会》	13日
昼食	星ごはん チキン南蛮 青菜のなめ茸和え いんげんのみそ汁 オレンジ	麦ごはん わかめのかき揚げ 浅漬け じゃが芋のみそ汁 メロン	古代米ごはん いわしの梅干し煮 シルバーサラダ キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	きびごはん チーズダッカルビ さっぱり和え 中華スープ キウイ	焼きそば 野菜ジュース お好み焼き フランクフルト 胡瓜の1本漬け チョコバナナ	あわごはん タコライス レーズンサラダ 幼児牛乳 オレンジ
午後おやつ	フローズンヨーグルト 南部せんべい	ほうじ茶 アイスバリーチーズケーキ	牛乳 フライドカレーナス	ジョア イカの Pasta	かき氷 毎日果実	りんごジュース ミニパン
栄養価	177kcal -565 卵白 20.4g 脂質:17.2 食塩相当量:1.2	177kcal -570 卵白 17.7g 脂質:22.9 食塩相当量:1.2	177kcal -572 卵白 23.6g 脂質:22.4 食塩相当量:1.4	177kcal -515 卵白 24.9g 脂質:14.5 食塩相当量:1.7	177kcal -690 卵白 24.0g 脂質:30.9 食塩相当量:3.2	177kcal -566 卵白 19.6g 脂質:17.4 食塩相当量:0.9
日付		16日	17日	18日	19日	20日
昼食	 あわごはん ピーマンチャンプルー レタスの梅肉和え そら豆のスープ バナナ	星ごはん ピーマンチャンプルー レタスの梅肉和え そら豆のスープ バナナ	あわごはん 具沢山卵焼き 和風サラダ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	古代米ごはん ポーコソテーオカラス 春雨サラダ ズッキーニのスープ メロン	きびごはん あじのカレーマヨ焼き きんぴらごぼう さつま芋のみそ汁 プラム	雑穀ごはん トマトハヤシ わかめサラダ 麦茶 バナナ
午後おやつ		麦茶、チーズ わかめおにぎり	牛乳 キャロットケーキ	チーズ・麦茶 ゆでとうもろこし	カルピス ピザトースト	牛乳 ベリーサンド
栄養価		177kcal -552 卵白 22.4g 脂質:10.8 食塩相当量:1.9	177kcal -561 卵白 21.7g 脂質:19.2 食塩相当量:1.2	177kcal -560 卵白 22.6g 脂質:13 食塩相当量:1.5	177kcal -562 卵白 24.3g 脂質:17.5 食塩相当量:1.8	177kcal -563 卵白 21.3g 脂質:16.1 食塩相当量:2.1
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	麦ごはん ささ身のコーン揚げ ツナサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	古代米ごはん おからキッシュ ジャーマンポテト モロハイヤのスープ メロン	あわごはん トマト酢豚 レタスの塩昆布和え もやしのスープ プラム	きびごはん 冷しゃぶ おかひじきのマヨ和え すまし汁 生パイナップル	星ごはん トマトやわかめの茶碗蒸し なすのみそ炒め 厚揚げのみそ汁 スイカ	冷やし中華 茄子のカレー炒め 野菜ジュース キウイ
午後おやつ	麦茶、ブルーベリー ミルクくずもち	麦茶、せんべい 水ようかん	野菜ジュース 夏のフルーツサンド	ジョア 枝豆・せんべい	牛乳 オレンジマフィン	カップアイス せんべい
栄養価	177kcal -565 卵白 21.6g 脂質:12.7 食塩相当量:1.2	177kcal -564 卵白 19.3g 脂質:19.5 食塩相当量:1.4	177kcal -573 卵白 19.4g 脂質:21.1 食塩相当量:1.5	177kcal -569 卵白 25.5g 脂質:19.8 食塩相当量:1.3	177kcal -583 卵白 21.1g 脂質:21.7 食塩相当量:1.4	177kcal -552 卵白 20.5g 脂質:17.9 食塩相当量:1.6
日付	29日	30日	31日			
昼食	あわごはん 高野豆腐の肉巻き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 バナナ	古代米ごはん 肉豆腐 なめ茸和え なすのごまみそ汁 スイカ	麦ごはん チーズオムレツ 切干大根のナポリタン風 ピシソワーズ オレンジ			
午後おやつ	カルピス カレーフライポテト	牛乳 ポップコーン	麦茶 ミルク団子			
栄養価	177kcal -543 卵白 20.3g 脂質:20.2 食塩相当量:1.1	177kcal -555 卵白 24g 脂質:18.7 食塩相当量:1.4	177kcal -583 卵白 20.2g 脂質:14.4 食塩相当量:1.7			

- ・材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。
- ・2日(火)、3日(水)、6日(土)、12日(金)、13日(土)、20日(土)、27日(土)はお弁当箱はいりません。
- ※太字はリクエストメニューです。

＜今月の栄養価＞

	177kcal - (kcal)	卵白 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	589	22.5	17.7	1.3
目標値	572	21	18	1.6

