

# 7月 献立予定表 (3歳未満児)

菓子保育園  
R6.6.28

	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	4日	5日	6日
午前おやつ	牛乳	ウエハース	バナナ	牛乳	野菜ジュース	せんべい
昼食	<b>★七夕集会</b> 七夕そうめん かきあげ 短冊サラダ メロン	あわごはん 鶏肉のレモン漬 ゆかりあえ 小松菜のみそ汁 オレンジ	麦ごはん ミックスミートローフ 🍷 きんぴらサラダ なめこ汁 パイ	二穀ごはん 鶏ちゃん ひじきサラダ トマトのかきたま汁 グレープフルーツ	ごま塩ごはん 冷しゃぶ ブロッコリーサラダ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	ひえごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ お茶 ミニゼリー
午後おやつ	キラキラゼリー せんべい	牛乳 キャベハムトースト	牛乳 ママレードケーキ	フルーツヨーグルト	牛乳 カルシウム餃子	牛乳 ビスケット
栄養価		I値:505 糖質:20.3 脂質:17.2 食塩相当量:1.5	I値:488 糖質:17 脂質:13.2 食塩相当量:0.8	I値:324 糖質:15.2 脂質:9.3 食塩相当量:1.5	I値:481 糖質:23.6 脂質:19.2 食塩相当量:1.1	I値:478 糖質:13 脂質:16.7 食塩相当量:1.8
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	ビスケット	野菜ジュース	バナナ	ロールパン	牛乳	ウエハース
昼食	二穀ごはん 鶏肉のケバブ 🍷 切干大根のサラダ オクラのみそ汁 メロン	麦ごはん 豆腐のみそグラタン ほうれん草のお浸し きのこスープ グレープフルーツ	ひえごはん 豚肉のオニオンソテー レモンドレッシングサラダ 豆腐のみそ汁 メロン	ふりかけごはん 鮭のトマトソース わかめの酢の物 茄子のみそ汁 パイ	二穀ごはん <b>チーズはんぺんフライ</b> 梅ドレサラダ 夕顔のみそ汁 グレープフルーツ	きびごはん スタミナ丼 ガーリック風味塩昆布和え 油揚げのみそ汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 ホットドック	<b>カルピスマルクゼリー</b> ウエハース	ジョア ポップコーン	お茶 ツナとひじきのおにぎり	牛乳 ミニパン
栄養価	I値:448 糖質:19.1 脂質:19.7 食塩相当量:0.6	I値:520 糖質:22.3 脂質:20.9 食塩相当量:2.1	I値:398 糖質:18.1 脂質:7.2 食塩相当量:0.7	I値:458 糖質:14.3 脂質:13.4 食塩相当量:1.1	I値:423 糖質:15 脂質:11.1 食塩相当量:1.5	I値:536 糖質:19.7 脂質:14.3 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		ロールパン	牛乳	バナナ	野菜ジュース	ビスケット
昼食	<b>海の日</b>	麦ごはん 中華風茶碗蒸し なすのみそ炒め 花麩のすまし汁 メロン	あわごはん おからハンバーグ 🍷切干大根のナポリタン風 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ひえごはん 納豆のかき揚げ きゅうりの韓国風和え物 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	二穀ごはん チャプチェ丼 ズッキーニのナムル レタスと卵のスープ パイ	麦ごはん 小松菜としらすのふりかけ ベーコン入り野菜炒め さつま芋のみそ汁 バナナ
午後おやつ		牛乳 ブルーベリースコーン	<b>冷やしきつねうどん</b> チーズ	牛乳 シナモンロール	桃のスムージーアイス せんべい	牛乳 ドーナツ
栄養価		I値:497 糖質:18.6 脂質:16.5 食塩相当量:1.7	I値:488 糖質:21.1 脂質:18.3 食塩相当量:2.2	I値:501 糖質:15.2 脂質:13.2 食塩相当量:1	I値:328 糖質:12.4 脂質:6.3 食塩相当量:1.1	I値:536 糖質:15.3 脂質:15.7 食塩相当量:1.4
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	バナナ	牛乳	バナナ	牛乳	ふかし芋	せんべい
昼食	雑穀ごはん ポークビーンズ 磯辺和え ズッキーニのみそ汁 すいか	麦ごはん 豚肉とレタスのロール巻き ポテトサラダ はんぺんのすまし汁 オレンジ	きびごはん アジの梅じそフライ 春雨サラダ わかめのみそ汁 すいか	<b>★誕生会</b> <b>サンドイッチ(卵・ジャム)</b> <b>からあげ</b> <b>カリカリサラダ</b> <b>コーンスープ</b> <b>パイ</b>	ゆかりごはん ゴーヤチャンプルー 🍷 マヨサラダ 豆苗のみそ汁 グレープフルーツ	あわごはん 高野豆腐あんかけ丼 もやしのカレー和え 麩のみそ汁 オレンジ
午後おやつ	牛乳 メープルショートブレッド	パックジュース いろいろおにぎり	アイスココア キャロットケーキ	お茶 フルーツゼリー	牛乳 チーズボール	牛乳 ミニパン
栄養価	I値:422 糖質:17.1 脂質:11.4 食塩相当量:1.4	I値:582 糖質:17.4 脂質:13.6 食塩相当量:1.2	I値:617 糖質:21.7 脂質:16.5 食塩相当量:1.6		I値:490 糖質:19.2 脂質:20.9 食塩相当量:1.3	I値:515 糖質:18.9 脂質:13.6 食塩相当量:1.6
日付	29日	30日	31日			
午前おやつ	ふかし芋	牛乳	バナナ			
昼食	麦ごはん 夏野菜オムレツ ジャーマンポテト アサリスープ すいか	あわごはん 高野豆腐のナゲット ゴマドレサラダ 洋風みそ汁 パイ	二穀ごはん 韓国風餃子 チョレギサラダ ネバネバスープ オレンジ			
午後おやつ	牛乳 お好み焼き	お茶 枝豆・とうもろこし	ビスケットアイス			
栄養価	I値:560 糖質:20.3 脂質:16.4 食塩相当量:1.4	I値:498 糖質:21.5 脂質:20.8 食塩相当量:1.1	I値:384 糖質:8.8 脂質:16 食塩相当量:1			

※材料等の都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。

※太字は子どもたちからのリクエストメニューです。

※ 🍷 のマークの日がカミカミメニューとなっています。

<今月の栄養価>

	I値(kcal)	糖質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	479	17.7	15.1	1.4
目標値	479	17	13	1.5