

7月 献立予定表 (3歳以上児)

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
	★七夕集会					
昼食	七夕そうめん かきあげ 短冊サラダ メロン	鶏肉のレモン漬 ゆかりあえ 小松菜のみそ汁 オレンジ	ミックスミートローフ 🍷 きんぴらサラダ なめこ汁 パイ	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	冷しゃぶ ブロッコリーサラダ 厚揚げのみそ汁 オレンジ	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:441 ㊦:23.8 脂質:21.9 食塩相当量:1.8	I値:413 ㊦:18.9 脂質:17.7 食塩相当量:1	I値:243 ㊦:13.1 脂質:6.5 食塩相当量:1.8	I値:431 ㊦:26 脂質:24.7 食塩相当量:1.5	I値:371 ㊦:12.3 脂質:20.1 食塩相当量:2.1
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	鶏肉のケバブ 🍷 切干大根のサラダ オクラのみそ汁 メロン	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	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	鮭のトマトソース わかめの酢の物 茄子のみそ汁 パイ	チーズはんぺんフライ 梅ドレサラダ 夕顔のみそ汁 グレープフルーツ	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	カルピスマルクゼリー ウエハース	ジョア ポップコーン	お茶 小魚袋 ツナとひじきのおにぎり	牛乳 ミニパン
栄養価	I値:464 ㊦:22.2 脂質:25.1 食塩相当量:0.9	I値:504 ㊦:27.4 脂質:28.1 食塩相当量:3	I値:272 ㊦:18.9 脂質:8.1 食塩相当量:0.8	I値:286 ㊦:11.3 脂質:13 食塩相当量:0.8	I値:350 ㊦:14.2 脂質:9.1 食塩相当量:2	I値:437 ㊦:17 脂質:17 食塩相当量:1.8
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	海の日	中華風茶碗蒸し なすのみそ炒め 花麩のすまし汁 メロン	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	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	チャブチェ丼 ズッキーニのナムル レタスと卵のスープ パイ	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	冷やしきつねうどん 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:411 ㊦:19.5 脂質:20.4 食塩相当量:1.6	I値:329 ㊦:17.4 脂質:15.8 食塩相当量:2.3	I値:447 ㊦:17.4 脂質:18.7 食塩相当量:1.3	I値:282 ㊦:12.9 脂質:7.9 食塩相当量:1.4	I値:481 ㊦:17 脂質:20.7 食塩相当量:1.7
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
				★誕生会		
昼食	ポークビーンズ 磯辺和え ズッキーニのみそ汁 すいか	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	アジの梅じそフライ 春雨サラダ わかめのみそ汁 すいか	ザンディッチ(卵・ジャム) からあげ カリカリサラダ コーンスープ パイ	ゴーヤチャンプルー 🍷 さきいかサラダ 豆苗のみそ汁 グレープフルーツ	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	ジョア 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 ケーキ	牛乳 チーズボール	牛乳 ミニパン
栄養価	I値:358 ㊦:15.4 脂質:8.6 食塩相当量:1.5	I値:409 ㊦:12.3 脂質:10.7 食塩相当量:1.5	I値:504 ㊦:20.6 脂質:17.9 食塩相当量:1.8		I値:497 ㊦:23.4 脂質:27.8 食塩相当量:1.9	I値:465 ㊦:18 脂質:19.2 食塩相当量:1.9
日付	29日	30日	31日			
昼食	夏野菜オムレツ ジャーマンポテト アサリスープ すいか	高野豆腐のナゲット ゴマドレサラダ 洋風みそ汁 パイ	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:493 ㊦:23.6 脂質:22.7 食塩相当量:1.8	I値:367 ㊦:19.8 脂質:20.4 食塩相当量:1.1	I値:352 ㊦:8.8 脂質:19.6 食塩相当量:1.1			

※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。

※1日(月)25日(木)は完全給食の日です。うめ・もも・さくら組はごはんはいりません。

※🍷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)	㊦(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
平均値	398	18.2	17.5	1.6
目標値	390	16	15	1.6