

7月

献立予定表

3歳以上児

鶴飼保育園

	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
昼食	鶏肉のオレンジ煮 きゅうりのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	マーボーナス 春雨サラダ ワンタンスープ グレープフルーツ	はんぺんのチーズ磯辺焼き 切り干し大根の煮物 ①豆腐のみそ汁 バナナ	サバとトマトのカレー マカロニサラダ 野菜ジュース オレンジ	【七夕集会】 天の川冷風麺 鶏肉と野菜の中華炒め 麦茶 スイカ	納豆入り肉そぼろ 大根の塩昆布和え けんちん汁 バナナ
午後おやつ	ブルーベリーサンド 牛乳	ポップコーン ショア	梅しらすおにぎり 麦茶	ヨーグルト ビスケット	七夕ゼリー せんべい	アイスクリーム ウエハース
栄養価	エネルギー:427 脂質:22.2	エネルギー:312 脂質:14.6	エネルギー:387 脂質:11.9	エネルギー:386 脂質:12	エネルギー:386 脂質:12	エネルギー:357 脂質:16.5
	たんぱく質:22.6 食塩相当量:1.6	たんぱく質:13.5 食塩相当量:1.6	たんぱく質:15.4 食塩相当量:2.3	たんぱく質:12.8 食塩相当量:1.3	たんぱく質:12.8 食塩相当量:1.3	たんぱく質:16.8 食塩相当量:1.3
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	ピピンバ チョレギサラダ 海藻スープ グレープフルーツ	ぎせい豆腐 わかめの酢みそ和え さつまいものみそ汁 バナナ	豚肉の冷しゃぶ トマトのサラダ ①ニラたまスープ スイカ	トマトハヤシライス フレンチサラダ 野菜ジュース オレンジ	鮭のガリパタ炒め ひじきのさっぱり和え 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ウィンナーの ケチャップソテー 野菜スープ チーズ バナナ
午後おやつ	シュガーパイ 牛乳	だし茶漬け カリカリ煮干し	ポテトケーキ 牛乳	フルーツ杏仁豆腐 ウエハース	めかぶそうめん チーズ	スティックパン 牛乳
栄養価	エネルギー:375 脂質:22.3	エネルギー:342 脂質:8.2	エネルギー:462 脂質:25.6	エネルギー:371 脂質:11.3	エネルギー:316 脂質:15.3	エネルギー:444 脂質:24.7
	たんぱく質:17.4 食塩相当量:1.8	たんぱく質:19.8 食塩相当量:1.6	たんぱく質:21.2 食塩相当量:1.2	たんぱく質:11.5 食塩相当量:1.5	たんぱく質:17.9 食塩相当量:2.7	たんぱく質:19.5 食塩相当量:2.6
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	傘の日 	チキントマト煮 野菜スティック わかめスープ オレンジ	枝豆とコーンの さつまいも揚げ 野菜の甘酢和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ きのこの中華風スープ グレープフルーツ	【誕生会】 夏野菜のピザパン シーザーサラダ ピシソワーズ スイカ	豚肉と玉ねぎのうま煮 きゅうりの梅肉和え オクラの中華スープ バナナ
午後おやつ		いなりずし 麦茶	チーズスコーン 牛乳	ブルーベリーヨーグルト ウエハース	ケーキ 麦茶	クリームパン 牛乳
栄養価	エネルギー:353 脂質:15.3	エネルギー:458 脂質:20.3	エネルギー:353 脂質:17.6	エネルギー:353 脂質:17.6	エネルギー:366 脂質:16.1	エネルギー:366 脂質:16.1
	たんぱく質:15.2 食塩相当量:1.6	たんぱく質:20.4 食塩相当量:1	たんぱく質:16.3 食塩相当量:1.1	たんぱく質:16.3 食塩相当量:1.1	たんぱく質:20.9 食塩相当量:1.6	たんぱく質:20.9 食塩相当量:1.6
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	カレー風味の炒り豆腐 もやしのみそ和え あさりのみそ汁 オレンジ	カボチャコロケ シルバーサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	さばのごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ	①鶏肉のから揚げ レタスのおかか和え なめこ汁 スイカ	スパニッシュオムレツ コブサラダ かぶのスープ オレンジ	梅オクラ納豆 きゅうりの塩昆布和え あっさり豚汁 バナナ
午後おやつ	チーズケーキ 牛乳	お麩ラスク ショア	たまごサンド 牛乳	きゅうりの一本漬け じゃがバター 野菜ジュース	ヨーグルトポムポム 牛乳	ドーナツ 牛乳
栄養価	エネルギー:441 脂質:29.1	エネルギー:417 脂質:19.4	エネルギー:442 脂質:24.2	エネルギー:342 脂質:14.9	エネルギー:405 脂質:21.9	エネルギー:398 脂質:16.8
	たんぱく質:22.1 食塩相当量:1.5	たんぱく質:14.2 食塩相当量:1.3	たんぱく質:24.3 食塩相当量:2.1	たんぱく質:14.4 食塩相当量:1.4	たんぱく質:17.3 食塩相当量:1.3	たんぱく質:19.1 食塩相当量:1.6
日付	29日	30日	31日	<ul style="list-style-type: none"> ・今月の完全給食は、5日（金）七夕集会、19日（金）誕生会です。 ・ごはんは持ってこなくてよろしいです。 ・①は子どもたちからのリクエストメニューです。 <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 7月のチャレンジは 『できることから始めよう SDGs月間』です。 </div> 		
午後おやつ	あんバターサンド 牛乳	フルーツゼリー せんべい	①冷やし しょうゆラーメン チーズ			
栄養価	エネルギー:401 脂質:20.8	エネルギー:387 脂質:15	エネルギー:361 脂質:17.1			
	たんぱく質:19.5 食塩相当量:1.7	たんぱく質:16.3 食塩相当量:1.8	たんぱく質:16.2 食塩相当量:2.6			

<今月の栄養価>

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
目標値	376	16.0	16.0	1.6
平均値	388	17.7	18.0	1.6