

7月

献立予定表

3歳未満児

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															
午前おやつ	バナナ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	せんべい															
昼食	麦ごはん 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	あわごはん 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	きびごはん 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	麦ごはん 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	あわごはん 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:502 たんぱく質:18.9 脂質:17.2 食塩相当量:1.3	エネルギー:471 たんぱく質:18.1 脂質:17.6 食塩相当量:1.6	エネルギー:533 たんぱく質:19.6 脂質:14.9 食塩相当量:2.2	エネルギー:539 たんぱく質:17.4 脂質:15.1 食塩相当量:1.4		エネルギー:489 たんぱく質:17.9 脂質:15.3 食塩相当量:1.3															
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日															
午前おやつ	バナナ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	せんべい															
昼食	きびごはん ビビンバ チョレギサラダ 海藻スープ グレープフルーツ	麦ごはん ぎせい豆腐 わかめの酢みそ和え さつま芋のみそ汁 バナナ	あわごはん 豚肉の冷しゃぶ トマトのサラダ ①ニろたまスープ スイカ	きびごはん 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	麦ごはん 鮭のガリバタ炒め ひじきのさっぱり和え 大根のみそ汁 グレープフルーツ	あわごはん 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:458 たんぱく質:15.6 脂質:17.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:494 たんぱく質:23.3 脂質:11.5 食塩相当量:1.6	エネルギー:369 たんぱく質:16.4 脂質:19.7 食塩相当量:1	エネルギー:517 たんぱく質:15.9 脂質:14.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:466 たんぱく質:21.5 脂質:17.8 食塩相当量:2.5	エネルギー:587 たんぱく質:21.3 脂質:23.3 食塩相当量:2.6															
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日															
午前おやつ	バナナ	干し芋	ヤクルト	バナナ	牛乳	せんべい															
昼食	※ 海の日	きびごはん チキントマト煮 野菜スティック わかめスープ オレンジ	あわごはん 枝豆とコーンのさつま揚げ 野菜の甘酢和え ほうれん草のみそ汁 バナナ	あわごはん 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	きびごはん 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:565 たんぱく質:18.2 脂質:14.2 食塩相当量:1.5	エネルギー:513 たんぱく質:18.6 脂質:15.7 食塩相当量:0.8	エネルギー:484 たんぱく質:17.3 脂質:16.3 食塩相当量:1		エネルギー:463 たんぱく質:19.5 脂質:12 食塩相当量:1.3															
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日															
午前おやつ	バナナ	牛乳	干し芋	牛乳	せんべい	ヨーグルト															
昼食	麦ごはん カレー風味の炒り豆腐 もやしのみそ汁 あさりのみそ汁 オレンジ	あわごはん 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	きびごはん 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	麦ごはん ①鶏肉のから揚げ レタスのおかか和え なめこ汁 スイカ	あわごはん 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	きびごはん 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:510 たんぱく質:20 脂質:23.6 食塩相当量:1.3	エネルギー:562 たんぱく質:18.6 脂質:21.7 食塩相当量:1.4	エネルギー:531 たんぱく質:22.4 脂質:19.3 食塩相当量:1.9	エネルギー:491 たんぱく質:18.5 脂質:17.5 食塩相当量:1.5	エネルギー:542 たんぱく質:19 脂質:20.4 食塩相当量:1.4	エネルギー:538 たんぱく質:22.1 脂質:16.2 食塩相当量:1.4															
日付	29日	30日	31日	<ul style="list-style-type: none"> ①は子どもたちからのリクエストメニューです。 今月の完全給食は、5日（金）七夕集会、19日（金）誕生会です。 <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> 7月のチャレンジは 『できることからはじめよう SDGs月間』です。 </div> 																	
午前おやつ	干し芋	ヤクルト	牛乳																		
昼食	麦ごはん 厚揚げのチリソース煮 もやしのナムル なすと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	あわごはん 夏野菜のカレー トマトオクラ和え 牛乳 スイカ	きびごはん お好み焼き風オムレツ さつま芋のサラダ 冷たいレタススープ オレンジ																		
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																		
栄養価	エネルギー:475 たんぱく質:17.4 脂質:16.1 食塩相当量:1.3	エネルギー:502 たんぱく質:17.9 脂質:14.3 食塩相当量:1.5	エネルギー:468 たんぱく質:17.2 脂質:16 食塩相当量:2.1	<今月の栄養価> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>タンパク質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>食塩相当量 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>目標値</td> <td>483</td> <td>18.0</td> <td>14.0</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>平均値</td> <td>503</td> <td>18.9</td> <td>17.0</td> <td>1.5</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	目標値	483	18.0	14.0	1.5	平均値	503	18.9	17.0	1.5
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)																	
目標値	483	18.0	14.0	1.5																	
平均値	503	18.9	17.0	1.5																	