



7月 献立表 (以上児)



ふうりん保育園
R6.6.28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	4日	5日	6日
昼食	豚肉のケチャップソテー マカロニサラダ もやしの味噌汁 果物 (グレープフルーツ)	<弁当献立の日> おにぎり 唐揚げ きゅうりの梅おかかかえ 大学芋 和風オムレツ 果物 (オレンジ) *おにぎりとお弁当の準備をお願いします	高野豆腐の酢豚 水菜のツナサラダ 玉葱の味噌汁 果物 (バナナ)	茄子のミートソース焼き レモンピクルス スープ 果物 (オレンジ)	<七夕集会> 七夕そうめん そばろおにぎり 短冊かえ 麦茶 盛り合わせ果物	ポークカレー 野菜の福神漬かえ 野菜ジュース 果物 (バナナ)
午後おやつ	ショア おからドーナツ	ヨーグルト おせんべい	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 キャラメルポップコーン	カルピスゼリー 星たべよせんべい	牛乳 パン
栄養価	エネルギー:507 たんぱく質:19.1 脂質:12.6 食塩相当量:1.1	エネルギー:482 たんぱく質:17.4 脂質:15.2 食塩相当量:1.3	エネルギー:571 たんぱく質:19.7 脂質:19.7 食塩相当量:1.3	エネルギー:406 たんぱく質:13.4 脂質:12 食塩相当量:1.3		エネルギー:562 たんぱく質:15.6 脂質:9.1 食塩相当量:1.3
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	きゅうりチャンプルー トマトのしらす和え かぼちゃの味噌汁 果物 (パイナップル)	しそチーズ春巻き 大根の甘酢和え 味噌汁 果物 (グレープフルーツ)	鶏肉の夏野菜ソース じゃこサラダ もやしのスープ 果物 (キウイ)	焼き魚 塩もみきゅうり かぼちゃの天ぷら 冬瓜の豚汁 果物 (オレンジ)	ゆで豚 シルバーサラダ 味噌汁 果物 (キウイ)	鮭そぼろ丼 しらたきの梅肉和え 味噌汁 果物 (バナナ)
午後おやつ	牛乳 ずんだパイ	杏仁豆腐 カルシウムせんべい	牛乳 型抜きクッキー	牛乳 手作りピザ	麦茶 五目チャーハン	アイス
栄養価	エネルギー:428 たんぱく質:15.8 脂質:16.4 食塩相当量:1.4	エネルギー:445 たんぱく質:14.6 脂質:7.1 食塩相当量:1.1	エネルギー:503 たんぱく質:20.3 脂質:15.3 食塩相当量:1.6	エネルギー:519 たんぱく質:22.6 脂質:16.3 食塩相当量:1.7	エネルギー:519 たんぱく質:17.8 脂質:15.1 食塩相当量:1.7	エネルギー:518 たんぱく質:14.2 脂質:13.3 食塩相当量:1.5
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	海の日 	トマトの卵炒め ひじきのサラダ キャベツの味噌汁 果物 (バナナ)	そぼろ丼 即席漬 じゃが芋の味噌汁 果物 (グレープフルーツ)	かつおの味噌竜田揚げ 酢の物 そうめん汁 果物 (パイナップル)	麻婆春雨 五目なます わかめスープ 果物 (オレンジ)	トマトハヤシ コーンサラダ 幼児野菜ジュース 果物 (キウイ)
午後おやつ		麦茶 お好み焼き	牛乳 ヨーグルトスコーン	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ツナおにぎり	牛乳 ビスケット
栄養価		エネルギー:427 たんぱく質:13.3 脂質:11.8 食塩相当量:1.7	エネルギー:510 たんぱく質:16 脂質:16.3 食塩相当量:1.4	エネルギー:527 たんぱく質:21.7 脂質:10.8 食塩相当量:1.6	エネルギー:530 たんぱく質:14 脂質:13.6 食塩相当量:1.1	エネルギー:516 たんぱく質:14.5 脂質:11.2 食塩相当量:1.2
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	豆腐のかに玉あん ほうれん草のごま和え スープ 果物 (バナナ)	ピーマン味噌 おからシューマイ 春雨の中華和え オクラとはんぺんのすまし汁 果物 (スイカ)	ゆで卵のミートソース焼き セロリのさっぱり和え もやしのスープ 果物 (オレンジ)	<パースデー会食> ジャンバラライス ツナサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	<卒園児交流> チキンカツカレー グリーンサラダ 麦茶 果物 (オレンジ)	おかか海苔ごはん 大根と豚肉の煮物 かきたま汁 果物 (バナナ)
午後おやつ	牛乳 panya5133のパン	フルーツあんみつ	ショア フライドポテト	麦茶 ケーキ	プリン せんべい	牛乳 パン
栄養価	エネルギー:486 たんぱく質:17.5 脂質:15 食塩相当量:1.9	エネルギー:507 たんぱく質:14.8 脂質:14.1 食塩相当量:1.9	エネルギー:455 たんぱく質:19.1 脂質:12.7 食塩相当量:1.5		エネルギー:468 たんぱく質:16 脂質:12.1 食塩相当量:1.5	エネルギー:443 たんぱく質:15.1 脂質:7.5 食塩相当量:1.6
日付	29日	30日	31日			
昼食	鶏肉のおろし醤油焼き 野菜金平 貝割れ大根の味噌汁 果物 (パイナップル)	とうもろこしのかき揚げ きゅうりの生姜醤油和え 味噌汁 果物 (オレンジ)	栄養満点☆納豆丼 こんにゃくと油揚げのカレー煮 すまし汁 果物 (スイカ)			
午後おやつ	牛乳 クレープ	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	ベリーアイス ウェハース			
栄養価	エネルギー:498 たんぱく質:17.7 脂質:12.5 食塩相当量:1.1	エネルギー:516 たんぱく質:16.3 脂質:14.7 食塩相当量:1.6	エネルギー:583 たんぱく質:20.1 脂質:18.4 食塩相当量:1.4			

完全給食の日。3歳以上児もご飯は要らない日です。
ひまわり組は箸の準備をお願いします。

カミカミ献立 ★ リクエストメニュー

* 2日 (火) 弁当献立の日... 3歳以上児がお家から持ってきたおにぎりと空の弁当箱に給食のおかずを詰めて戸外で昼食を食べます。
3歳未満児も普段とは違う皿におかずを盛り付けて天気のいい日は園庭で楽しく昼食を食べます。

* 26日 (金) 卒園児交流... 昨年度卒園した小学校の1年生と5歳児と一緒に遊んだり、昼食を食べて交流をします。

< 以上児 栄養価 >

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	378	17	14	1.6
目標値	378	16	15	1.6

