

7月献立予定表 (ちょうちょ・とんぼ・みつばち組)

柳沢保育園 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
行事					七夕集会	
昼食	揚げだし豆腐のきのこあんかけ おからのカレー風味 おからのスープ パイナップル	厚揚げの卵とじ 春雨マヨサラダ 夕顔のスープ バナナ	ツナじゃが きゅうりの甘酢和え 葉っぱのみそ汁 パイナップル	なすハヤシ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	大きい七夕ちらし 短冊サラダ そうめん汁 パイナップル	親子煮 ビーフンサラダ 野菜ジュース バナナ
午後おやつ	牛乳 ココアマフィン	麦茶 昆布おにぎり	冷やし中華 南部せんべい	牛乳 納豆パスタ	パインケーキ 牛乳	牛乳 スティックパン
栄養価	I補給:-467 ｸﾞﾊﾞｸ:20.5 脂質:22.4 食塩相当量:1.3	I補給:-312 ｸﾞﾊﾞｸ:11.4 脂質:8.8 食塩相当量:1.3	I補給:-296 ｸﾞﾊﾞｸ:11.8 脂質:6.4 食塩相当量:2	I補給:-409 ｸﾞﾊﾞｸ:19 脂質:17 食塩相当量:1.9	I補給:-494 ｸﾞﾊﾞｸ:19.3 脂質:13 食塩相当量:1.9	I補給:-360 ｸﾞﾊﾞｸ:16.2 脂質:13.1 食塩相当量:1
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
行事					夏まつり お楽しみ給食	
昼食	ズッキーニのかき揚げ 大根の中華和え 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	鮭のトマトマリネ 小松菜のナムル なすの味噌汁 バナナ	スペイン風オムレツ レタスの梅肉和え ふのりのスープ パイナップル	中華春巻き 春雨サラダ もやしの味噌汁 オレンジ	ソース焼きそば 麦茶 お好み焼き 鶏の唐揚げ きゅうりの1本漬け チョコバナナ	ドライカレー ハムサラダ スープ バナナ
午後おやつ	お好み焼き 毎日果実	つるつるそうめん 野菜ジュース	牛乳 ★かまやき	牛乳 アメリカンドッグ	氷しぐれ	牛乳 クリームパン
栄養価	I補給:-459 ｸﾞﾊﾞｸ:17.2 脂質:19.1 食塩相当量:2.4	I補給:-332 ｸﾞﾊﾞｸ:19.3 脂質:12.1 食塩相当量:2	I補給:-348 ｸﾞﾊﾞｸ:14.7 脂質:17.9 食塩相当量:1.6	I補給:-490 ｸﾞﾊﾞｸ:20.6 脂質:22.5 食塩相当量:2	I補給:-574 ｸﾞﾊﾞｸ:19.7 脂質:30.7 食塩相当量:2.8	I補給:-344 ｸﾞﾊﾞｸ:14.6 脂質:14.7 食塩相当量:1.2
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
行事						
昼食		茶碗蒸し きゅうりの納豆和え えのきのスープ オレンジ	仲良し煮 キャベツの磯辺和え ほうれん草のスープ バナナ	なすのはさみ揚げ ゴボウサラダ きのこのスープ パイナップル	豆腐のそぼろあんかけ 春雨の酢の物 納豆汁 オレンジ	ホワイトシチュー 水菜のおかか和え わかめスープ バナナ
午後おやつ		ナボナボうどん 南部せんべい	牛乳 ベジパンケーキ	飲むヨーグルト マフィン	おせんべい メロンアイス	牛乳 クリームパン
栄養価		I補給:-205 ｸﾞﾊﾞｸ:12.9 脂質:8.1 食塩相当量:1.8	I補給:-403 ｸﾞﾊﾞｸ:20.3 脂質:19.3 食塩相当量:1.5	I補給:-424 ｸﾞﾊﾞｸ:15.2 脂質:20.1 食塩相当量:1.3	I補給:-360 ｸﾞﾊﾞｸ:14.6 脂質:15.3 食塩相当量:1	I補給:-381 ｸﾞﾊﾞｸ:19.4 脂質:14.7 食塩相当量:1.8
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
行事				いわなのつかみ取り	パリオリンピック開幕 ＜フランス料理献立＞	
昼食	うどんコロッケ ごま酢和え 春雨スープ すいか	ピーマンの肉詰め蒸し 切り干し大根の甘酢和え にら玉味噌汁 バナナ	食パンde焼きカレーパン 南瓜シチュー パインサラダ ぶどうジュース すいか	いわなの塩焼き かぶのおかか和え ごま味噌汁 オレンジ	鶏肉のポワレ キャロットラペ ヴィシソワーズ パイナップル	すき焼き風煮 きゅうりのゴマドレ和え ふのりのみそ汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 ミートパイ	ツナトマトスパゲティ りんごジュース	麦茶 すいかおにぎり	スープカレー 毎日果実	ミルフィーユ 牛乳	牛乳 ミニパン
栄養価	I補給:-524 ｸﾞﾊﾞｸ:20.4 脂質:31 食塩相当量:2.3	I補給:-437 ｸﾞﾊﾞｸ:20 脂質:14.1 食塩相当量:2	I補給:-545 ｸﾞﾊﾞｸ:19.9 脂質:14.4 食塩相当量:2.3	I補給:-443 ｸﾞﾊﾞｸ:24.9 脂質:16.9 食塩相当量:1.9	I補給:-513 ｸﾞﾊﾞｸ:18.6 脂質:33.1 食塩相当量:1.6	I補給:-367 ｸﾞﾊﾞｸ:17.7 脂質:13 食塩相当量:1.2
日付	29日	30日	31日			
行事						
昼食	はんぺんチーズフライ ごまサラダ きのこのスープ すいか	なすと手羽中の煮物 たたき胡瓜 けんちん汁 バナナ	手作りのり佃煮 大根とツナの煮物 具沢山豚汁 バナナ			
午後おやつ	牛乳 枝豆ロールパイ	豆腐田楽 プロセスチーズ	カルピスゼリー 南部せんべい			
栄養価	I補給:-436 ｸﾞﾊﾞｸ:16.8 脂質:24.8 食塩相当量:1.7	I補給:-414 ｸﾞﾊﾞｸ:25.1 脂質:24.3 食塩相当量:2.1	I補給:-337 ｸﾞﾊﾞｸ:14.9 脂質:10.7 食塩相当量:1.2			

完全給食の日。ちょうちょ・とんぼ・みつばち組も主食が出る日です。ご飯はいりません。

★ 子どもたちからのリクエストメニューです。
弁当献立の日について…7月、8月は食中毒予防の為、お休みと致します。

< 今月の栄養価 >

今月の給食に使用する旬の食材
レタス・きゅうり・ズッキーニ・ピーマン・枝豆
オクラ・なす・ミニトマト・すいか など

	I補給 - (kcal)	ｸﾞﾊﾞｸ質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	394	17.7	17.4	1.7
目標値	373	15.4	15.2	1.6