

7月献立予定表 (たまご・ありんこ・てんとうむし組)

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	
午前おやつ	お茶・おせんべい		牛乳		牛乳		お茶・おせんべい		ビスケット		お茶・おせんべい	
昼食	麦ごはん 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		きびごはん 厚揚げの卵とし 春雨マヨサラダ 夕顔のスープ バナナ		あわごはん 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		アマランサスごはん 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		麦ごはん 親子煮 ピーマンサラダ 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		バインケーキ 牛乳		牛乳 スティックパン	
栄養価	I補給:536 脂質:17.5	カバ:18.9 食塩相当量:1.2	I補給:486 脂質:12.2	カバ:16.3 食塩相当量:1.3	I補給:471 脂質:10.1	カバ:16.6 食塩相当量:2	I補給:482 脂質:12.9	カバ:17.4 食塩相当量:1.8	I補給:437 脂質:9.8	カバ:15.2 食塩相当量:1.6	I補給:437 脂質:9.4	カバ:14.9 食塩相当量:1
日付	8日		9日		10日		11日		12日		13日	
午前おやつ	牛乳		ビスケット		ウエハース		ビスケット		お茶・おせんべい		お茶・おせんべい	
昼食	あわごはん 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		アマランサスごはん 鮭のトマトマリネ 小松菜のナムル なすの味噌汁 バナナ		あわごはん 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		アマランサスごはん 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		きびごはん 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:623 脂質:21.4	カバ:21.5 食塩相当量:2.3	I補給:484 脂質:12.4	カバ:21 食塩相当量:1.8	I補給:436 脂質:14.4	カバ:13.6 食塩相当量:1.5	I補給:578 脂質:18.7	カバ:19.3 食塩相当量:1.9	I補給:540 脂質:27.7	カバ:18 食塩相当量:2.8	I補給:424 脂質:10.8	カバ:13.3 食塩相当量:1.2
日付	15日		16日		17日		18日		19日		20日	
午前おやつ	牛乳		牛乳		ウエハース		ビスケット		牛乳		ビスケット	
昼食			きびごはん 茶碗蒸し きゅうりの納豆和え えのきのスープ オレンジ		麦ごはん 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		あわごはん 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		麦ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 春雨の酢の物 納豆汁 オレンジ		アマランサスごはん 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:378 脂質:10.5	カバ:16.4 食塩相当量:1.7	I補給:482 脂質:15.4	カバ:18.5 食塩相当量:1.5	I補給:570 脂質:19.4	カバ:16.8 食塩相当量:1.3	I補給:527 脂質:17.9	カバ:19.1 食塩相当量:0.9	I補給:482 脂質:11.7	カバ:18.4 食塩相当量:1.8
日付	22日		23日		24日		25日		26日		27日	
午前おやつ	ヨーグルト		牛乳		牛乳		牛乳		お茶・おせんべい		ビスケット	
昼食	あわごはん うどんコロッケ ごま酢和え 春雨スープ すいか		きびごはん 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		あわごはん ほっけの塩焼き かぶのおかか和え ごま味噌汁 オレンジ		ロールパン 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		アマランサスごはん 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		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:614 脂質:25.6	カバ:21.5 食塩相当量:2.1	I補給:552 脂質:16.7	カバ:23.7 食塩相当量:1.9	I補給:551 脂質:16.6	カバ:21.4 食塩相当量:2.2	I補給:614 脂質:20.2	カバ:28.4 食塩相当量:3.1	I補給:525 脂質:29.5	カバ:17.7 食塩相当量:1.9	I補給:465 脂質:10	カバ:16.4 食塩相当量:1.2
日付	29日		30日		31日							
午前おやつ	ウエハース		牛乳		ウエハース							
昼食	アマランサスごはん 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		きびごはん なすと手羽中の煮物 たたき胡瓜 けんちん汁 バナナ		あわごはん 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:514 脂質:20.4	カバ:15.5 食塩相当量:1.5	I補給:575 脂質:26.2	カバ:28.3 食塩相当量:2.1	I補給:471 脂質:10.8	カバ:16.4 食塩相当量:1.2						

〈 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)	カバ 7質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	490	17.9	15.6	1.6
目標値	483	16.3	13.4	1.5