

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	パンケーキ 牛乳	牛乳 スティックパン
栄養価	I補給 -536 ㊦㊧㊨:18.9 脂質:17.5 食塩相当量:1.2	I補給 -486 ㊦㊧㊨:16.3 脂質:12.2 食塩相当量:1.3	I補給 -471 ㊦㊧㊨:16.6 脂質:10.1 食塩相当量:2	I補給 -482 ㊦㊧㊨:17.4 脂質:12.9 食塩相当量:1.8	I補給 -437 ㊦㊧㊨:15.2 脂質:9.8 食塩相当量:1.6	I補給 -437 ㊦㊧㊨:14.9 脂質:9.4 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 ㊦㊧㊨:21.5 脂質:21.4 食塩相当量:2.3	I補給 -484 ㊦㊧㊨:21 脂質:12.4 食塩相当量:1.8	I補給 -436 ㊦㊧㊨:13.6 脂質:14.4 食塩相当量:1.5	I補給 -578 ㊦㊧㊨:19.3 脂質:18.7 食塩相当量:1.9	I補給 -540 ㊦㊧㊨:18 脂質:27.7 食塩相当量:2.8	I補給 -424 ㊦㊧㊨:13.3 脂質:10.8 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	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	あわごはん 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 ㊦㊧㊨:16.4 脂質:10.5 食塩相当量:1.7	I補給 -482 ㊦㊧㊨:18.5 脂質:15.4 食塩相当量:1.5	I補給 -570 ㊦㊧㊨:16.8 脂質:19.4 食塩相当量:1.3	I補給 -527 ㊦㊧㊨:19.1 脂質:17.9 食塩相当量:0.9	I補給 -482 ㊦㊧㊨:18.4 脂質:11.7 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 ㊦㊧㊨:21.5 脂質:25.6 食塩相当量:2.1	I補給 -552 ㊦㊧㊨:23.7 脂質:16.7 食塩相当量:1.9	I補給 -551 ㊦㊧㊨:21.4 脂質:16.6 食塩相当量:2.2	I補給 -614 ㊦㊧㊨:28.4 脂質:20.2 食塩相当量:3.1	I補給 -525 ㊦㊧㊨:17.7 脂質:29.5 食塩相当量:1.9	I補給 -465 ㊦㊧㊨:16.4 脂質:10 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 ㊦㊧㊨:15.5 脂質:20.4 食塩相当量:1.5	I補給 -575 ㊦㊧㊨:28.3 脂質:26.2 食塩相当量:2.1	I補給 -471 ㊦㊧㊨:16.4 脂質:10.8 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)	㊦㊧㊨ (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