

7月 予定献立

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

(#はりす・うさぎ組午前おやつ、*はプラスメニューです。)

7月1日(土)	
#ヤクルト	
挽肉コロッケ	
マカロニサラダ	
牛乳	
フルーツ	
*ごはん	

エネルギー	216 kcal
たんぱく質	6.7 g
脂質	3.8 g
食塩相当量	0.1 g

7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
#牛乳・お菓子 たぬぎ丼 ほうれん草の庄内麩和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん カルピス クッキー	#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 かぼちゃサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 鶏肉のゲチャップ煮 ポテトとツナのサラダ オクラ納豆 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 麻婆カレー 中華風サラダ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚フライ ハムマリネ そうめん汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 3415 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 224 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)
#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 ひじきドレッシング サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#フルーツ サンマのかば焼き おひたし 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 肉じゃが ごまみそ和え 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き じゃが芋ととうす揚げのきんぴら 中華スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ 野菜と挽肉のみそ炒め きゅうりの華風漬け 玉子とコーンのスープ フルーツ *ごはん	夏季保育
エネルギー 374 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
海の日	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ キャベツとパインのサラダ ポパイスープ フルーツ	#野菜スティック 揚げ魚の野菜ソース ごま和え かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 冷やしうどん 三色ナムル ブルーベリーゼリー	#フルーツ サバのみそ煮 焼き豚サラダ なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)
#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 いんげんとソーセージの炒め物 ふりかけ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ キャベツの梅和え トマトと玉子のスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 夏野菜カレー 春雨サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ サンマのから揚げ トマトソース ごま酢和え すまし汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 ごぼうハンバーグ フレンチサラダ さやえんどうのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 216 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 2.9 g 食塩相当量 0.1 g
7月31日(月)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>＜食育目標＞</p> <p>食べ物の育ちを感じて楽しい時間</p> </div>				
#牛乳・お菓子 豆腐のトマト煮 シルバーサラダ だし納豆 ヤクルト *ごはん					
桃缶ヨーグルトかけ					
エネルギー 324 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g					