7月　予定献立

7月1日（月）	7月2日（火）	7月3日（水）	7月4日（木）	7月5日（金）	7月6日（土）
#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#ヤクルト
たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ ＊ごはん	挽肉コロッケ ひじき煮 キャベツのスープ フルーツ ＊ごはん	豚肉と豆腐の煮物 ハムマリネ ポパイ納豆 ヤクルト ＊ごはん	八宝菜 キャベツとパインのサラダ ジャガ玉スープ フルーツ ＊ごはん	魚の竜田揚げ おひたし そうめん汁 フルーツ ＊ごはん	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
牛乳 クッキー	幼児牛乳 せんべい	牛乳 スイートポテト	牛乳 ツナサンド	フルーツポンチ	
エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 314 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 218 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g

7月8日（月）	7月9日（火）	7月10日（水）	7月11日（木）	7月12日（金）	7月13日（土）
#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#ヤクルト
イタリアンフライ ごまみそ和え ポパイスープ ヤクルト ＊ごはん	肉豆腐 じゃが芋とうす揚げのきんぴら フルーツ ＊ごはん	サンマのから揚げトマトソース 菜の花和え 五目みそ汁 フルーツ ＊ごはん	松風焼 ポテトとツナのサラダ なすと豆腐のみそ汁 フルーツ ＊ごはん	魚のヨーグルトソース 焼き豚サラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ ＊ごはん	挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 ピザトースト	牛乳 ロールケーキ	桃缶ヨーグルトかけ	麦茶 とうもろこし	牛乳 お菓子	
エネルギー 374 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 346 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g

7月15日（月）	7月16日（火）	7月17日（水）	7月18日（木）	7月19日（金）	7月20日（土）
	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#ヤクルト
海の日	キャベツのみそスープ煮 三色ナムル 小女子佃煮 フルーツ ＊ごはん	揚げ魚の野菜ソース 春雨サラダ 玉子とコーンのスープ ヤクルト ＊ごはん	麻婆カレー ちりめんサラダ 中華スープ フルーツ ＊ごはん	サンマのかば焼き ひじきドレッシングサラダ 若布スープ フルーツ ＊ごはん	カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 カップケーキ	ヨーグルト	
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 340 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 337 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 254 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g

7月22日（月）	7月23日（火）	7月24日（水）	7月25日（木）	7月26日（金）	7月27日（土）
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#ヤクルト
鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー ふりかけ ヤクルト ＊ごはん	魚のマヨネーズ焼き 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	夏野菜カレー シルバーサラダ 麦茶 フルーツ ＊ごはん	野菜と挽肉のみそ炒め ごま酢和え かき玉汁 フルーツ ＊ごはん	〔ごはんいりません〕 やきそば 塩おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト りんごジュース	挽肉コロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 せんべい	牛乳 ミニドック	フルーツヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ	フルーツ	
エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g

7月29日（月）	7月30日（火）	7月31日（水）
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#牛乳・お菓子
豆腐のトマト煮 中華風サラダ だし納豆 ヤクルト ＊ごはん	サバのみそ煮 いんげんとソーセージの炒め物 かぼちゃ汁 フルーツ ＊ごはん	ごぼうハンバーグ フレンチサラダ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ ＊ごはん
牛乳 ホットケーキ	麦茶 枝豆	フルーチェ
エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 298 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 300 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 1.3 g

＜ 食育目標 ＞

食べ物の育ちを感じて
楽しい時間