7月　予定献立

7月1日（火）	7月2日（水）	7月3日（木）	7月4日（金）	7月5日（土）
#フルーツ	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック	#ヤクルト
サバの塩焼き ひじき煮 さやえんどうのみそ汁 フルーツ ＊ごはん	ごぼうハンバーグ ごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ ＊ごはん	肉豆腐 中華風サラダ フルーツ ＊ごはん	サンマのかば焼き おひたし 野菜とベーコンのスープ 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 ポテトフライ	牛乳 せんべい	牛乳 ロールケーキ	牛乳 スイートポテト	
エネルギー 350 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 329 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.6 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7日（月）	7月8日（火）	7月9日（水）	7月10日（木）	7月11日（金）	7月12日（土）
#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
星のコロッケ ハムマリネ そうめん汁 日向夏ゼリー ＊ごはん	鶏肉のケチャップ煮 ポテトとツナのサラダ フルーツ ＊ごはん	焼き魚(カラスカレイ) ごま和え キャベツのスープ フルーツ ＊ごはん	麻婆カレー 焼き豚サラダ 玉子とコーンのスープ フルーツ ＊ごはん	魚の竜田揚げ フレンチサラダ かぼちゃ汁 フルーツ ＊ごはん	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
牛乳 ツナサンド	ヨーグルト	牛乳 クッキー	牛乳 あべかわマカロニ	麦茶 とうもろこし	
エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 339 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 362 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g

7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）	7月18日（金）	7月19日（土）
#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
豆腐の五目煮 かぼちゃサラダ ヤクルト ＊ごはん	キャベツのみそスープ煮 シルバーサラダ ポパイ納豆 フルーツ ＊ごはん	揚げ魚の野菜ソース 三色ナムル 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ ＊ごはん	イタリアンフライ ごまみそ和え トマトと玉子のスープ フルーツ ＊ごはん	サバのみそ煮 ほうれん草の庄内麩和え 中華スープ 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 ホットドック	牛乳 せんべい	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 カップケーキ	牛乳 ミニドック	
エネルギー 358 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 332 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.4 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21日（月）	7月22日（火）	7月23日（水）	7月24日（木）	7月25日（金）	7月26日（土）
	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
海の日	豆腐のトマト煮 ひじきドレッシング サラダ 鮭ふりかけ フルーツ ＊ごはん	魚フライ なすのなべやき ポパイスープ フルーツ ＊ごはん	夏野菜カレー キャベツとパインの サラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん	【ごはんいりません】 焼きそば/おにぎり(塩) 鶏のから揚げ フライドポテト りんごジュース	カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ ＊ごはん
	牛乳 ジャムサンド	麦茶 きなこだんご	フルーチェ	フルーツポンチ	
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 353 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 306 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g

7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）
#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#フルーツ	#野菜スティック
野菜と挽肉のみそ炒め きゅうりの華風漬け 若布スープ ヤクルト ＊ごはん	豚肉と豆腐の煮物 じゃが芋と うす揚げのきんぴら 小女子佃煮 フルーツ ＊ごはん	サンマのから揚げ トマトソース 春雨サラダ キャベツとうす揚げのみそ汁 フルーツ ＊ごはん	肉じゃが いんげんと ソーセージの炒め物 ふりかけ フルーツ ＊ごはん
牛乳 ホットケーキ	フルーツヨーグルト	麦茶 枝豆	牛乳 ピザトースト
エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 326 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.0 g

＜ 食育目標 ＞

食べ物の育ちを感じて
楽しい時間