

# 7月 予定献立

## ◀ 食育目標 ▶

食べ物の  
育ちを感じて  
楽しい時間

		7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	7月4日 (土)
		#野菜スティック 豆腐の五目煮 ポテトとツナのサラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 挽肉コロック ひじき煮 キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚 じゃが芋とうす揚げの きんぴら さやえんどうのみそ汁 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
		牛乳 カップケーキ エネルギー 370 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 せんべい エネルギー 350 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 10.5 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ミニドック エネルギー 388 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)
#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 カボチャサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ ハムマリネ そうめん汁 日向夏ゼリー *ごはん	#野菜スティック 麻婆カレー ちりめんサラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚のヨーグルトソース おひたし 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ イタリアンフライ きゅうりの華風漬け トマトと玉子のスープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ピザトースト エネルギー 383 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.0 g	麦茶 野菜スティック エネルギー 356 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 クッキー エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 ポテトフライ エネルギー 350 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	麦茶 とうもろこし エネルギー 285 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 242 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)
#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	#野菜スティック 揚げ魚の野菜ソース 三色ナムル なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 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	#フルーツ ごぼうハンバーグ キャベツとパインの サラダ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 【ごはん いりません】 そうめん 魚フライ 菜の花和え フルーツ(メロン)	#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
麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 ホットドック エネルギー 364 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.9 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.2 g	麦茶 野菜スティック エネルギー 298 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.3 g	桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 497 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
7月20日 (月)	7月21日 (火)	7月22日 (水)	7月23日 (木)	7月24日 (金)	7月25日 (土)
海の日	#野菜スティック サンマの梅煮 ほうれん草の庄内麩和え かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしの ソテー フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 焼きそば 鶏のから揚げ ポテトフライ 浅漬け	#ヤクルト 挽肉コロック マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 ジャムサンド エネルギー 361 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g	ヨーグルト エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 5.1 g 食塩相当量 1.6 g	フルーツボンチ エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 せんべい エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 250 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	
#野菜スティック 肉じゃが ひじきドレッシング サラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 夏野菜カレー 春雨サラダ 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 焼き魚(カラスカレイ) キャベツの梅和え 玉ねぎとうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 肉豆腐 フレンチサラダ 小女子佃煮 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 焼き豚サラダ 玉子とコーンのスープ フルーツ *ごはん	
牛乳 ツナサンド エネルギー 350 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.3 g	麦茶 枝豆 エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g	フルーツ エネルギー 290 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.6 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 353 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.5 g	麦茶 野菜スティック エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.5 g	