



7月の予定献立表



令和5年度

竹駒保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	<p>にがてな たべものにも ちょうせんして みましよう</p>					1
献立	<p>~今月の一平均栄養所要量~ 未満児 以上児 エネルギー 478kcal 373kcal タンパク質 17.6g 18.8g 脂 肪 16.7g 16.7g</p>					はんぺんチーズ焼き オーロラサラダ もやしのみそ汁 オレンジ
未満児 主食						ごはん
おやつ						
日	3	4	5	6	7	8
献立	煮魚 三色ソテー けんちん汁 キウイフルーツ	♡ほかほかごはん♡ 親子煮 磯辺和え すまし汁 グレープフルーツ	豚肉のみそ炒め ツナサラダ きのこスープ ミニトマト	がんもの含め煮 干草和え 南瓜のみそ汁 パイナップル	なすのミートグラタン ポテトサラダ コンソメスープ メロン 七夕ゼリー	手作り弁当
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	
おやつ	ハムサンド 牛乳	米粉パイナップルケーキ 牛乳	ぶどうゼリー せんべい	ずんだ団子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	
日	10	11	12	13	14	15
献立	タンダリーチキン ひじきサラダ 白菜の味噌汁 ミニトマト	☆ほかほかごはん☆ ハンバーグ シーザーサラダ 卵スープ パイナップル	肉じゃが ごまもやし 大根汁 オレンジ	ツナとチーズの卵焼き ジャーマンポテト 吉野汁 キウイフルーツ	炒り豆腐 青菜のごま和え さつま汁 グレープフルーツ	ハムピカタ なす炒め ほうれん草のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	フルーツポンチ	ココアケーキ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	カルピスゼリー せんべい	しょうゆ団子 牛乳	
日	17	18	19	20	21	22
献立	海の日 	☆ほかほかごはん☆ 肉豆腐 若布の酢みそ和え 春雨スープ パイナップル	巣ごもり卵 ひじき炒り煮 じゃが芋のみそ汁 オレンジ	ちくわの二色揚げ ソーメン風サラダ 若布のみそ汁 キウイフルーツ	ピーマンぎょうざ 拌三糸 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し なすのみそ汁 バナナ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		スイートポテト 牛乳	ドーナツ 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	ショア せんべい	
日	24	25	26	27	28	29
献立	豆腐とひじきのつくね キャベツの甘酢和え にらたま汁 ミニトマト	☆ほかほかごはん☆ 鶏肉のソテー 青菜の煮浸し 豆腐のみそ汁 メロン	八宝菜 大根サラダ キャベツのスープ パイナップル	☆誕生会☆ うな丼 めかぶの和え物 かぶ漬け そうめん汁 すいか	鶏のホイル焼き 切干大根の和風サラダ 凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	変わり納豆 かぼちゃの含め煮 青菜のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	さつま芋入りおもち 牛乳	甘食 牛乳	ピザトースト 牛乳	アイスクリーム	二色団子 牛乳	
日	31					
献立	中華風冷やっこ にらと挽肉の卵とじ かぶのみそ汁 オレンジ					
未満児 主食	ごはん					
おやつ	フルーツサンド 牛乳					

冷たいジュースが美味しい時季ですが、飲みすぎると糖分の摂り過ぎで、食欲がなくなったり、体がだるくなって、夏バテの原因になったりしますので、気を付けましょう。食事の時は水か麦茶が良いですね。