

7月予定献立表 竹駒保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
献立	パイとハムのステーキ ソーメン風サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	カレー マカロニツナサラダ 若布スープ キウイフルーツ	ささみピカタ 玉ねぎとベーコンの カレー炒め もやしの味噌汁 パイナップル	魚の夕焼けソース 若布サラダ 吉野汁 オレンジ	中華風冷奴 さつま芋サラダ コンソメスープ メロン ゼリー	はんぺんのチーズ焼き 豚肉とピーマン炒め 花麩の清汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	甘食 牛乳	フルーツポンチ 煎餅	ドーナッツ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	星形クッキー 牛乳	
	9	10	11	12	13	14
献立	魚のホイル焼き ひじきのごま和え つくね汁 オレンジ	カニ玉 ジャーマンポテト きゃべつと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	なすのミートグラタン ブロッコリーと若布のお浸し きのこのスープ メロン	肉豆腐 切り干しサラダ しめたま汁 パイナップル	春巻き オーロラサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	しらすごはん	ごはん	
おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	ずんだ団子 牛乳	バナナカスタード 麦茶	芋かりんとう 牛乳	パンナコッタ 煎餅	
	16	17	18	19	20	21
献立	海の日 	中華のローストチキン 拌三糸 カレー汁 グレープフルーツ	枝豆入り卵焼き コーンとポテトのサラダ 南瓜の味噌汁 キウイフルーツ	筑前煮 青菜和え 白菜と人参の味噌汁 パイナップル	豆腐とひじきのごま和え めかぶの和え物 豚汁 ミニトマト	豚肉の味噌炒め コーンサラダ にらたま汁 オレンジ
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ		杏仁豆腐 煎餅	二色団子 牛乳	チーズポテト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	
	23	24	25	26	27	28
献立	厚焼き卵 切り干し大根の和風サラダ 煮豆 茄子の味噌汁 キウイフルーツ	お誕生会 うな丼 三色サラダ そうめん汁 すいか	煮魚 きんぴらごぼう 五目スープ メロン	コロッケ 深山和え 大根汁 ミニトマト	夕涼み会 ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え はんぺんスープ オレンジ	麻婆豆腐 きゃべつと甘酢和え 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ
未満児 主食	ごはん	うな丼	味付けごはん	ごはん	ごはん	麻婆豆腐ごはん
おやつ	ホットドッグ 牛乳	アイスクリーム	ハムサンド 牛乳	ぶどうジュース 煎餅	ヨーグルト 煎餅	
	30	31	 <p>夕涼み会 みんなで踊りましょう 夜店楽しみだね。</p>			
献立	茹卵ミートソースかけ いんげんのサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 パイナップル	炒り豆腐 きゅうりもみ 豆麩の味噌汁 すいか				
未満児 主食	ごはん	ごはん				
おやつ	小倉ようかん 麦茶	三色だんご 牛乳				



子どもは運動量が多く汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないで下さい。飲み物は麦茶や水が最適です。糖分が多い飲み物は食事の妨げになりますので、少量にしましょう



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標（以上児）
エネルギー・・・441kcal
たんぱく質・・・17.8g
脂質・・・17.4g

栄養給与目標（未満児）
エネルギー・・・544kcal
たんぱく質・・・19.6g
脂質・・・17.8g