

7月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日
父母の会役員会					
肉じゃが わかめの酢味噌和え 鮭フレーク 麦茶	豆乳味噌ラーメン きゅうり味噌マヨ和え ヨーグルト	ほっけ焼き魚 味噌汁(豆腐) トマトと卵の中華炒め オレンジ	なすの中華煮 きゅうりともずくの酢の物 パイナップル 麦茶	豆腐ハンバーグ 七夕そうめん汁 野菜ジュース	ご飯 卵味噌 きつね汁
バナナ 牛乳	お菓子 牛乳	フライドポテト 牛乳	アイス	七夕ゼリー 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 229Kcal たんぱく質 13.4g 脂質 6.7g 炭水化物 32.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 474Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.9g 炭水化物 59.4g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 344Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.3g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 370Kcal たんぱく質 11.8g 脂質 10.4g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 288Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 11.1g 炭水化物 34.4g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 304Kcal たんぱく質 11.4g 脂質 8.8g 炭水化物 47.3g 食塩相当量 1.4g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
非常災害訓練					
鶏肉のさっぱり煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳	冷やし中華 なすの味噌炒め ヨーグルト	赤魚のケチャップ和え もずくスープ オレンジ	シーフードカレー 豆腐サラダ ご飯 牛乳	ピーマンの肉詰め サラスパサラダ もやしスープ	ご飯 具沢山卵スープ ごはんですよ
バナナ 牛乳	おむすび 麦茶	チーズ カルピス	クッキー 牛乳	お菓子 ジョア	お菓子 牛乳
エネルギー 405Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.1g 炭水化物 35.4g 食塩相当量 3.6g	エネルギー 671Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 7.1g 炭水化物 136.0g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 222Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 6.5g 炭水化物 22.4g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 484Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.2g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 309Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.4g 炭水化物 35.2g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 324Kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.6g 炭水化物 49.8g 食塩相当量 1.6g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
	乳児体験		水害訓練 大そうじ		終業式
	煮干しラーメン 白菜のおかか和え ぶどうヨーグルト	白身魚のあけぼの焼き ひじき煮 味噌汁(きのこ類) オレンジ	八宝菜 春雨中華和え オレンジジュース	いかフライ 具だくさん味噌汁 鶏そぼろ プリン	ご飯 納豆 さつま汁
	バナナ 牛乳	お菓子 牛乳	フランク 牛乳	お菓子 牛乳	アイス
	エネルギー 260Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 512Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.2g 炭水化物 68.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 294Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.3g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 388Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.3g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 323Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.6g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 1.6g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
カバー・スツク洗濯日 子育て相談日					
琥珀煮 麦茶 トマトときゅうりのサラダ チーズ納豆	ミートソース 卵スープ ジョア	豚しゃぶ 卵味噌 板麩のスープ	夏野菜カレー シーザーサラダ 牛乳	ちくわはさみ揚げ 生姜スープ 野菜ジュース	肉うどん ブロッコリーと ツナのサラダ
バナナ 牛乳	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	スイカ お菓子	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 260Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.8g 炭水化物 30.9g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 512Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 22.2g 炭水化物 68.7g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 294Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.3g 炭水化物 26.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 388Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 19.3g 炭水化物 32.6g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 366Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.8g 炭水化物 43.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 232Kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.6g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 1.8g
29日	30日	31日	水分補給はこまめにとりましょう!		
誕生会			<ul style="list-style-type: none"> • のどが渇く前に飲む のどが渇いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています。 • 少しずつこまめに飲む 一度にたくさん摂ると胃腸に負担がかかってしまいます。一度に飲む量はコップ一杯程度が適しているといわれています。 • ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎに注意 ジュースやスポーツドリンクには、糖分がたくさん含まれていて虫歯や肥満の原因にもなります。水やお茶が最適です 		
お好み焼き風卵焼き ところてんサラダ メロン	冷やしソーメン ちくわの磯辺揚げ ストロベリー ヨーグルト	お子様ランチ わかめスープ デザート			
バナナ 牛乳	おむすび 麦茶	お菓子 牛乳			
エネルギー 246Kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.8g 炭水化物 24.6g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 799Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 6.1g 炭水化物 100.5g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 478Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 24.1g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 1.2g			

