

7月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土								
1日	2日	3日	4日	5日	6日								
クッキー 牛乳	パン 牛乳	人参スティック 麦茶	バナナ	クラッカー 麦茶	バナナ								
肉じゃが わかめの酢味噌和え 鮭フレーク 麦茶 ご飯	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 ご飯	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 ご飯	豆腐ハンバーグ 七夕そうめん汁 野菜ジュース ご飯	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 250Kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.1g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 498Kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.4g 炭水化物 62.0g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 374Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.5g 炭水化物 48.5g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 325Kcal たんぱく質 9.8g 脂質 8.3g 炭水化物 50.2g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 355Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 9.7g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 268Kcal たんぱく質 9.4g 脂質 7.1g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 1.1g								
8日	9日	10日	11日	12日	13日								
ソーセージ お茶	ビスケット 牛乳	さつまいもスティック	ソーセージ 麦茶	せんべい 野菜ジュース	バナナ								
鶏肉のさっぱり煮 味噌汁(キャベツ) 牛乳 ご飯	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 ご飯 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 ご飯 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 436Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.1g 炭水化物 51.8g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 593Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.5g 炭水化物 114.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 305Kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.5g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 399Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.3g 炭水化物 44.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 386Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.6g 炭水化物 69.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 294Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 8.5g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 1.3g								
15日	16日	17日	18日	19日	20日								
	パン 牛乳	大根スティック	ソーセージ 麦茶	クッキー 牛乳	バナナ								
	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 ご飯	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	ご飯 納豆 さつまい								
	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 393Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 10.1g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 366Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.5g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 333Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.2g 炭水化物 27.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 500Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 13.4g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 262Kcal たんぱく質 7.0g 脂質 4.1g 炭水化物 46.3g 食塩相当量 0.4g									
22日	23日	24日	25日	26日	27日								
ミニスナックパン 野菜ジュース	パン 牛乳	さつまいもスティック	バナナ お茶	クッキー 野菜ジュース	バナナ								
琥珀煮 トマトときゅうりのサラダ チーズ納豆 ご飯	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 ご飯	夏野菜カレー シーザーサラダ 牛乳 ご飯	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 339Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.4g 炭水化物 68.3g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 478Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.1g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 354Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.9g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 452Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 15.8g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 390Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.4g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 211Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 7.7g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 1.4g								
29日	30日	31日	<p>★『夏バテ』を予防する3つの栄養素!</p> <table border="1"> <tr> <th>栄養素</th> <th>多く含む食品</th> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>豚肉・うなぎ・豆腐・緑黄色野菜など</td> </tr> <tr> <td>アリシン</td> <td>にんにく・玉ねぎ・にらなど</td> </tr> <tr> <td>クエン酸</td> <td>梅干し・お酢・レモンなど</td> </tr> </table>    			栄養素	多く含む食品	ビタミンB1	豚肉・うなぎ・豆腐・緑黄色野菜など	アリシン	にんにく・玉ねぎ・にらなど	クエン酸	梅干し・お酢・レモンなど
栄養素	多く含む食品												
ビタミンB1	豚肉・うなぎ・豆腐・緑黄色野菜など												
アリシン	にんにく・玉ねぎ・にらなど												
クエン酸	梅干し・お酢・レモンなど												
ソーセージ	パン 牛乳	クッキー 麦茶											
お好み焼き風卵焼き とろろんサラダ メロン ご飯	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 318Kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.4g 炭水化物 45.2g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 701Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.8g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 395Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.1g 炭水化物 37.8g 食塩相当量 1.0g											

※場合によってメニューを変更することがあります。