

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
 食中毒に注意！ 手洗いはかかさず 気温の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。		大根スティック	バナナ	さつまいもスティック	バナナ
		夏野菜カレー しらすサラダ 牛乳 ご飯	鰯の紅葉揚げ 豆乳スープ ポテトサラダ オレンジ ご飯	豆腐ハンバーグ 味噌汁（小松菜） ヨーグルト ご飯	豚汁 ごはんですよ ごはん
		いちご カルピス	フルーチェ	アメリカンドック 牛乳	お菓子 牛乳
		エネルギー 314Kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.3g 炭水化物 53.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 455Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.7g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 391Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.8g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 170Kcal たんぱく質 6.9g 脂質 4.1g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 0.4g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ソーセージ お茶	パン 牛乳	人参スティック	バナナ	大根スティック	バナナ
すき焼き風煮 大豆サラダ たくあん納豆 プリン ご飯	七夕そうめん キャベツのさっぱり和え フランク	麻婆豆腐 もやしの酢の物 麦茶 ご飯	鯖のごま焼き 人参シリシリ 味噌汁（じゃがいも） オレンジ ご飯	鶏むね肉のマヨネーズ焼き 春雨中華和え もずくスープ ご飯	さつま汁 鮭フレーク ごはん
黒蜜きなこバナナ 牛乳	七夕ゼリー	牛乳 チーズかまぼこ	鉄ウエハース 野菜ジュース	かぼちゃの甘煮 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 450Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.4g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 734Kcal たんぱく質 46.6g 脂質 17.7g 炭水化物 98.0g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 337Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 8.5g 炭水化物 53.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.4g 炭水化物 72.2g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 464Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 19.6g 炭水化物 57.4g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 180Kcal たんぱく質 7.6g 脂質 4.5g 炭水化物 28.9g 食塩相当量 0.6g
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ソーセージ	パン 牛乳	さつまいもスティック	バナナ	人参スティック	バナナ
お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 中華スープ ご飯	冷やし中華 なすの味噌炒め ヨーグルト	赤魚の甘煮 ゴロゴロ野菜の味噌汁 卵味噌 オレンジ ご飯	つる幼 ハッピーセット クラムチャウダー アイス	いかメンチ 味噌汁（大根） 鶏そぼろ ご飯	たぬき汁 納豆 ご飯
バナナ 牛乳	ミニおにぎり お茶	わんぱくゼリー	カル鉄スティック ジョア	スイカ	お菓子 牛乳
エネルギー 389Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.6g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 505Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 9.2g 炭水化物 84.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 443Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 9.8g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 504Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.1g 炭水化物 56.0g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 305Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 6.0g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 174Kcal たんぱく質 6.3g 脂質 5.6g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 0.4g
20日	21日	22日	23日	24日	25日
 海の日	パン 牛乳	大根スティック	バナナ	さつまいもスティック	バナナ
	ジャジャ麺 うどん わかめスープ ヨーグルト	親子カレー はりはりサラダ 牛乳 ご飯	ほっけ焼き魚 味噌汁（豆苗と玉ねぎ） レンコンとごぼうのマヨサラダ オレンジ ご飯	ピーマンの肉詰め トマトと卵の中華炒め もやしスープ ご飯	スープカレー レタスサラダ ナン
	お茶 ミニおにぎり	じゃこ気分 牛乳	ピザトースト 牛乳	アイス	お菓子 牛乳
	エネルギー 484Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 8.1g 炭水化物 80.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 470Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 17.8g 炭水化物 68.5g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.7g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 390Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.8g 炭水化物 61.3g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 359Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.0g 炭水化物 58.7g 食塩相当量 1.8g
27日	28日	29日	30日	31日	
ソーセージ	パン 牛乳	人参スティック	バナナ	大根スティック	
ひき肉入り卵焼き オクラ納豆 味噌汁（なめこ） ご飯	煮干しラーメン 白菜のおかか和え ヨーグルト	なすの中華煮 きゅうりともずくの酢の物 パイナップル ご飯	鮭の塩焼き 味噌汁（キャベツ） ほうれん草と人参のごま和え オレンジ ご飯	鶏のから揚げ 板麩のスープ サラスパサラダ スイカ ご飯	
バナナ 牛乳	ミニおにぎり お茶	お菓子 野菜ジュース	フランク 麦茶	ウエハース 牛乳	
エネルギー 391Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 13.3g 炭水化物 52.2g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 536Kcal たんぱく質 31.7g 脂質 7.7g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 339Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 6.3g 炭水化物 65.0g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 349Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 9.8g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 553Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.2g 炭水化物 76.8g 食塩相当量 3.0g	