

7月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日
乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%と言われています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分の摂りすぎになることがあるので気を付けましょう。 		非常災害訓練			
		夏野菜カレー しらすサラダ 牛乳	鱈の紅葉揚げ 豆乳スープ ポテトサラダ オレンジ	豆腐ハンバーグ 味噌汁（小松菜） ヨーグルト	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 225Kcal たんぱく質 11.0g 脂質 9.9g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 352Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.3g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 362Kcal たんぱく質 22.3g 脂質 14.7g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 191Kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.0g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 0.5g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
すき焼き風煮 大豆サラダ たくあん納豆 プリン	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	鯖のごま焼き 人参シリシリ 味噌汁（じゃがいも） オレンジ	鶏むね肉のマヨネーズ焼き 春雨中華和え もずくスープ	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 375Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.9g 炭水化物 40.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 387Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.7g 炭水化物 48.1g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 247Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.1g 炭水化物 26.9g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 329Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.7g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 413Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 24.0g 炭水化物 33.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 204Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.6g 炭水化物 31.0g 食塩相当量 0.7g
13日	14日	15日	16日	17日	18日
		水害訓練 大そうじ	誕生会		
お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 中華スープ	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	照り焼きチキンバーガー クラムチャウダー フライドポテト ナポリタン デザートアイス	いかメンチ 味噌汁（大根） 鶏そぼろ	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 279Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.5g 炭水化物 29.8g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 408Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.0g 炭水化物 72.0g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 350Kcal たんぱく質 22.9g 脂質 11.8g 炭水化物 40.0g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 29.5g 脂質 27.5g 炭水化物 56.5g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 207Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.0g 炭水化物 18.7g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 197Kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.9g 炭水化物 27.3g 食塩相当量 0.5g
20日	21日	22日	23日	24日	25日
海の日 	終業式		父母の会役員会		子育て相談日 カーペット洗濯日
	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	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	ピーマンの肉詰め トマトと卵の中華炒め もやしスープ	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（おや 牛乳	アイス	お菓子 牛乳
	エネルギー 382Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 6.6g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 421Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 21.8g 炭水化物 47.5g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 501Kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.3g 炭水化物 47.4g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 284Kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.7g 炭水化物 29.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 412Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.5g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 2.2g
27日	28日	29日	30日	31日	
				公開保育	
ひき肉入り卵焼き オクラ納豆 味噌汁（なめこ）	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	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	鶏のから揚げ 板麩のスープ サラスパサラダ スイカ	
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 282Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.4g 炭水化物 25.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 447Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 6.1g 炭水化物 75.5g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 250Kcal たんぱく質 8.0g 脂質 7.4g 炭水化物 41.5g 食塩相当量 1.3g	エネルギー 220Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 11.8g 炭水化物 10.0g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 524Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.5g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 3.7g	

※場合によってメニューを変更することがあります。