

令和5年度 7月

献立予定表



今月の予定

月		火		水		木		金		土	
第3・第5土曜日は、ご飯はいりません。箸またはスプーン等をもってきてください。 午後の保育を希望されている方は、おやつを持参してください。										1	お弁当の日
3	果汁	4	やさいジュース	5	ショア	6	牛乳	7	スポロン	8	《お弁当の日》
ひじきの卵焼き		大豆と干しエビのしそ風味揚げ		夏野菜グラタン		鮭のレモン焼き		《七夕誕生会》		《お弁当の日》	
カレー風味ポテトサラダ		ごま酢和え		いんげんのおかか和え		夏野菜の炒め物					
けんちん汁		みそ汁・果物		コーンのスープ		みそ汁					
お好み焼き		456	お魅のレモンラスク	414	とうもろこし	389	フルーツヨーグルト	418	菓子	牛乳(200)	
ショア		kcal	牛乳(100)	kcal	牛乳(100)	kcal	ウエハース	kcal			
10	果物	11	スポロン	12	やさいジュース	13	牛乳	14	果汁	15	果汁
八宝菜		和風ハンバーグ		かつおの揚げ漬け		夏野菜の肉みそあんかけ		《おむすびの日》		ナポリタン	
きゅうりのナムル		ジャーマンポテト		切干大根の煮物		オクラの納豆和え		鶏カツ・コールスローサラダ		果物	
みそスープ		夏野菜スープ		みそ汁		すまし汁・果物		いんげんのみそ汁		牛乳(100)	
黒糖ホットケーキ		382	ごまみそだんご	401	食パンメロンパン	418	プリン	424	菓子	452	希望保育のみ
牛乳(100)		kcal	牛乳(100)	kcal	牛乳(100)	kcal	ビスケット	kcal	牛乳(200)	kcal	おやつ持参
17		18	果汁	19	やさいジュース	20	ショア	21	スポロン	22	
【海の日】		豆腐と青菜のチャンプルー		《ほかほかごはんの日》		《縁日給食》		エビと卵の炒め物		《お弁当の日》	
		ブロッコリーとなすの塩こんぶ和え		新じゃがコロケ・キャベツのレモン和え				ラタトゥイユ			
		いわしのつみれ汁		きんぴらみそ汁				豚肉と押麦のスープ・果物			
		おやつパン		434	抹茶ポーロ	430	アイスクリーム	菓子		426	
		牛乳(100)		kcal	牛乳(100)	kcal			牛乳(200)	kcal	
24	果物	25	牛乳	26	やさいジュース	27	スポロン	28	果汁	29	果汁
冷しゃぶのごまだれ		じゃが芋と枝豆の卵焼き		揚げ鶏の中華マリネ		ミートローフ		うなぎの天ぷら		ビビンバ丼	
スティック野菜添え		ごぼうのみそ煮		野菜のツナマヨ和え		揚げ野菜サラダ		五目納豆		果物	
かき玉汁		モロヘイヤスープ		ミネストローネ		みそ汁		豚汁・果物		牛乳(100)	
和風スパゲティ		428	ヨーグルト	384	バナナきな粉	419	メープルポテト	410	菓子	443	希望保育のみ
牛乳(100)		kcal	果物	kcal	牛乳(100)	kcal	牛乳(100)	kcal	牛乳(200)	kcal	おやつ持参
31	牛乳	※ 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。									
豚肉の柳川		☆☆☆☆☆ 気になる献立やお子さんの好きなメニューがありましたら レシピを紹介させていただきます。 お気軽にお声かけください。									
オクラとモロヘイヤの磯和え		☆☆☆☆☆									
みそ汁											
オレンジゼリー		395									
カルシウムせんべい		kcal									

7日(金) 七夕誕生会
 20日(木) 縁日給食
 お楽しみ給食なので、ご飯はいりません。
 箸又はスプーン等を持ってきてください。

14日(金) おむすびの日
 全員、手作りのおむすびを持ってきて
 ください。

19日(水) ほかほかごはんの日
 さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。
 炊き上がったごはんを食べるので、すみれ組と
 さくら組は、空のお弁当箱を持ってきてくだ
 さい。たんぼほ組とちゅうりっぷ組は保育園の
 食器を使います。

1日(土) お弁当の日
 8日(土) //
 22日(土) //
 お弁当、水筒(水または麦茶)、
 おやつを忘れずに持ってきてください

6月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	591 kcal	423 kcal
たんぱく質	23.0g	20.9g
脂質	19.1g	19.7g
塩分	1.6g	1.7g

※ 口の中の数字は、3歳以上児のエネルギー量です

