７月よていこんだて表

吉備中央町

	1(月)	2(火)	3(水) なかよし献立	4(木)	5(金) なかよし献立	6(土)
午前	シガーフライ	ボーロ	せんべい	おかき	クラッカー	せんべい
昼食	麦ごはん 千草焼き ひじきとハムのソテー 豆乳みそ汁 オレンジ	ロールパン 鮭のタルタル焼き 人参しりしり かぼちゃスープ パイン缶	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ オクラとなめこのみそ汁 バナナ	ごはん ミートローフ ひじきとキャベツのサラダ コーンスープ みかん缶	いわしのかば焼き丼 オレンジサラダ 豚汁 バナナ 牛乳	カレーうどん バナナ
午後	牛乳、ミニアメリカンドック	牛乳、じゃこひじきチャーハン	牛乳、ミニパン	牛乳、えびせん	ババロアいちご	牛乳、クッキー

	8(月) なかよし献立	9(火) なかよし献立	10(水)	11(木) なかよし献立	12(金) お誕生日会	13(土)
午前	ボーロ	シガーフライ	クラッカー	せんべい	ビスケット	ウエハース
昼食	タコライス ブロッコリーのしらす和え 野菜スープ パイン缶	豚の生姜焼き丼 味噌ドレサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	麦ごはん 魚フライオーロラソース はるさめサラダ かぼちゃと小松菜のスープ オレンジ　牛乳	ごはん チリコンカーン キャベツとフルーツのサラダ わかめとコーンのスープ バナナ	おにぎり カレー焼きから揚げ きゅうりの酢の物 フライドポテト キラキラ七夕そうめん　スイカ	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後	牛乳、ミートボール蒸しパン	牛乳、せんべい	フルーツヨーグルト	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、ゼリー	牛乳、シガーフライ

	15(月)	16(火) なかよし献立	17(水)	18(木)	19(金) なかよし献立	20(土) なかよし献立
午前		クッキー	えびせん	ウエハース	せんべい	クッキー
昼食	海の日	ごはん さごしのレモン焼き ひじき煮 切干大根のみそ汁 バナナ	夏野菜カレー キャベツとほうれん草のサラダ オレンジ	麦ごはん 豚肉のピカタ おから入りポテトサラダ キャベツのみそ汁 パイン缶	ごはん 枝豆入り炒り豆腐 ブロッコリーのゆかり和え もやしとニラの中華スープ バナナ	五目ビーフン 中華スープ バナナ
午後		牛乳、ウインナーカップケーキ	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、もちもちちぢみ	牛乳、きな粉揚げぱん	牛乳、ミニパン

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	ボーロ	せんべい	シガーフライ	クラッカー	えびせん	クッキー
昼食	コッペパン ハンバーグ はるさめサラダ トマトと卵のスープ オレンジ	ごはん 焼き鶏の南蛮漬け マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	ミートスパゲティー ひじきとコーンの煮物 きくらげとほうれん草のスープ パイン缶	麦ごはん ししゃもの磯部揚げ オクラとえのきの納豆和え なすのみそ汁 バナナ	焼肉丼 切干し大根サラダ 中華スープ みかん缶	サンドイッチ バナナ 牛乳
午後	牛乳、五平餅風おにぎり	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、バナナケーキ	牛乳、タルタルトースト	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー

	29(月) なかよし献立	30(火) なかよし献立	31(水) なかよし献立
午前	シガーフライ	ビスケット	ボーロ
昼食	ごはん 焼き魚 鉄骨サラダ 厚揚げのみそ汁 バナナ	野菜たっぷり夏マーボー丼 はるさめの酢の物 すまし汁 パイン缶	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 たたききゅうり あさりのみそ汁 オレンジ
午後	牛乳、ミニたい焼き	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、ブルーベリージャムサンド

≪ １日平均栄養量 ≫

	３歳未満児	３歳以上児
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	468	571
たんぱく質(g)	19	24
脂質(g)	14	18
ｶﾙｼｳﾑ(mg)	239	295
食塩相当量(g)	1.4	1.7