



7月よていこんだて表



		1(水)	2(木)なかよし献立	3(金)なかよし献立	4(土)																				
午前	<p>《 1日平均栄養量 》</p> <p>3歳未満児 3歳以上児</p> <table border="0"> <tr> <td>1人分-(kcal)</td> <td>470</td> <td>1人分-(kcal)</td> <td>572</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>19.4</td> <td>たんぱく質(g)</td> <td>24.0</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>14.8</td> <td>脂質(g)</td> <td>18.0</td> </tr> <tr> <td>加糖量(mg)</td> <td>228</td> <td>加糖量(mg)</td> <td>281</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.3</td> <td>食塩相当量(g)</td> <td>1.6</td> </tr> </table>	1人分-(kcal)	470	1人分-(kcal)	572	たんぱく質(g)	19.4	たんぱく質(g)	24.0	脂質(g)	14.8	脂質(g)	18.0	加糖量(mg)	228	加糖量(mg)	281	食塩相当量(g)	1.3	食塩相当量(g)	1.6	えびせん	シガーフライ		せんべい
1人分-(kcal)		470	1人分-(kcal)	572																					
たんぱく質(g)		19.4	たんぱく質(g)	24.0																					
脂質(g)	14.8	脂質(g)	18.0																						
加糖量(mg)	228	加糖量(mg)	281																						
食塩相当量(g)	1.3	食塩相当量(g)	1.6																						
昼食	夏野菜カレー ブロッコリーと人参のおかか和え オレンジ 牛乳	ごはん 焼き魚 ひじきとコーンの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 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 みかん缶	カレーうどん バナナ																					
午後	フルーツヨーグルト	牛乳、もちもちちぢみ	牛乳、マカロニあべかわ	牛乳、クッキー																					
6(月)		7(火)なかよし献立	8(水)なかよし献立	9(木)	10(金)お誕生日会	11(土)																			
午前	シガーフライ	せんべい	クラッカー	クッキー	ビスケット	ウエハース																			
昼食	麦ごはん 千草焼き ひじきとハムのソテー バナナ 豆乳みそ汁	ごはん チリコンカン ブロッコリーのごま酢あえ わかめスープ パン缶	いわしのかば焼き丼 キャベツとほうれん草のサラダ なすのみそ汁 バナナ	ごはん 焼きコロッケ 切干大根とちくわのごまネーズあえ はるさめスープ オレンジ	わかめごはん 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、ミニアメリカンドック	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、牛乳くずもち	牛乳、せんべい	牛乳、シガーフライ																			
13(月)		14(火)	15(水)なかよし献立	16(木)	17(金)なかよし献立	18(土)																			
午前	クラッカー	ポーロ	ポーロ	ポーロ	せんべい	クッキー																			
昼食	麦ごはん 魚フライオーロラソース はるさめサラダ 野菜スープ バナナ	タコライス ブロッコリーのしらす和え わかめスープ オレンジ	ごはん 高野豆腐のオランダ煮 たたききゅうり 野菜スープ バナナ	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 パン缶	ごはん 肉じゃが キャベツとフルーツのサラダ オクラとなめこのみそ汁 バナナ	五目ビーフン 中華スープ バナナ																			
午後	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、ミートボール蒸しパン	牛乳、ブルーベリージャムサンド	牛乳、じゃこひじきチャーハン	牛乳、ミニパン	牛乳、ミニパン																			
20(月)		21(火)	22(水)	23(木)なかよし献立	24(金)なかよし献立	25(土)																			
午前		せんべい、ビスケット	ポーロ	クッキー	シガーフライ	クッキー																			
昼食	海の日 	ごはん 焼き鶏の南蛮漬け マカロニサラダ みそ汁 バナナ 牛乳	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 さごしのレモン焼き ひじき煮 切干大根みそ汁 バナナ	豚の生姜焼き丼 味噌ドレサラダ すまし汁 牛乳 パン缶	サンドイッチ バナナ 牛乳																			
午後		ババロアいちご	牛乳、五平餅風おにぎり	牛乳、ウインナーカップケーキ	ゼリー	牛乳、クラッカー																			
27(月)		28(火)	29(水)	30(木)なかよし献立	31(金)																				
午前	せんべい	クラッカー	えびせん	ウエハース	シガーフライ																				
昼食	麦ごはん 豚肉のピカタ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	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 豚汁 バナナ	焼肉丼 切干し大根サラダ 厚揚げのみそ汁 みかん缶	ごはん 枝豆入り炒り豆腐 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ バナナ	ミートスパゲティー オレンジサラダ きくらげとほうれん草のスープ パン缶																				
午後	牛乳、ミニたい焼き	牛乳、タルタルトースト	牛乳、ビスケット	牛乳、きな粉揚げぱん	牛乳、バナナケーキ																				