



7月の予定献立表



いちよう保育園

	月		火		水		木		金		土	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	牛乳	5	牛乳	6	牛乳
昼食	さつまいもご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 にらのみそ汁		クロワッサン ポークビーンズ コールスローサラダ 白菜とベーコンのスープ		麺 冷やしごま担々麺 かぼちゃ煮 メロン		ご飯 ピレカツ ごぼうとコーンのサラダ モロヘイヤのすまし汁		ご飯 三色丼 ナゲット おくらのそうめん汁 七タセリー		ご飯 鶏肉の甘味噌焼き ブロッコリーの磯和え もやしのみそ汁	
午後	牛乳・バームクーヘン		お茶・すいかのフルーツポンチ		牛乳・ゆでとうもろこし		牛乳・お好み焼き		お茶・プリン・アラモード		牛乳・せんべい	
栄養価	エネルギー以上児：505・未満児（458） 塩分：1.6・未満児（1.4）		563（453） 2.3（1.8）		506（435） 1.9（1.6）		572（497） 2（1.6）		596（511） 2.1（1.7）		464（404） 1.7（1.5）	
午前	8	牛乳	9	牛乳	10	牛乳	11	牛乳	12	牛乳 ※以上児お弁当給食	13	牛乳
昼食	ご飯 あじの香味焼き ひじきと大豆の煮物 さやえんどうのみそ汁		麦ご飯 中華丼 蒸し鶏の中華サラダ 中華スープ		麺 ナポリタン ジャーマンポテト お茶		パンズ チーズハンバーグ マカロニサラダ チンゲン菜のスープ		ご飯 鶏肉のマーマレード焼き もやしの中華和え えのきのみそ汁		ご飯 豚丼 いんげんのおかか和え 豆腐のみそ汁	
午後	牛乳・いちごバターサンド		牛乳・がんづき		お茶・どら焼き		牛乳・わかめおにぎり		りんごジュース・クレープ		牛乳・せんべい	
栄養価	541（470） 2（1.7）		467（406） 2（1.6）		606（544） 1.1（1）		597（581） 2.3（1.9）		444（406） 1.6（1.4）		462（409） 1.8（1.5）	
午前	15		16	牛乳	17	牛乳	18	牛乳	19	牛乳	20	牛乳
昼食			どうもろこしご飯 ほっけの塩焼き すき昆布の煮物 おくらのみそ汁		麺 焼きそば しゅうまい 中華風コーンスープ		ご飯 ミートボール いんげんのごまマヨ和え さつまいものみそ汁		麦ご飯 ハヤシライス きゅうりのカリコリ漬け お茶		ご飯 ダンドリーチキン ブロッコリーのごま酢和え わかめのみそ汁	
午後			お茶・フルーツヨーグルト・ウエハース		牛乳・たこ焼き		牛乳・ビスコ		牛乳・ピザトースト		牛乳・せんべい	
栄養価			450（399） 2.3（1.9）		534（441） 2.2（1.7）		553（482） 2.2（1.7）		509（447） 2.2（1.8）		428（376） 1.5（1.2）	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	牛乳	27	牛乳
昼食	ご飯 納豆 さんぴらごぼう けんちん汁		ご飯 野菜たっぷりマーボー 春雨サラダ お麩のすまし汁		ハリハリわかめご飯 赤魚の煮つけ 五目豆 大根のみそ汁		コッペパン ワインナー ブロッコリーのドレッシング和え かぶのスープ		ご飯 ピピンバ もやしの中華スープ お茶		ご飯 豚肉のごま味噌焼き きゅうりの浅漬け しめじのみそ汁	
午後	牛乳・ミニアメリカンドッグ		牛乳・のり塩ポテト		牛乳・あんぱん		ジョアマスカット・たい焼き		牛乳・マシュマロリッツ		牛乳・せんべい	
栄養価	616（527） 2.3（1.9）		424（374） 1.8（1.4）		526（481） 2.1（1.7）		463（487） 2.3（1.8）		538（467） 2（1.6）		474（410） 1.7（1.4）	
午前	29	牛乳	30	牛乳	31	牛乳	7月の旬の食材					
昼食	麺 五目うどん さつまいもの甘煮 バナナ		ご飯 ギーマカレー ピーマンときゅうりの昆布和え お茶		ご飯 レバーの味噌ケチャップ和え 小松菜のごま和え きのこのすまし汁		<p><魚介類> あじ、いわし、えび、しらす <果物> すいか、もも、ぶどう <野菜> アスパラガス、さやいんげん、おくら、枝豆 かぼちゃ、とうもろこし、モロヘイヤ、なす、トマト ☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 ☆就学に向け、みらい組さんには給食に牛乳が付きませ</p>					
午後	牛乳・チーズおかかおにぎり		牛乳・すいか		牛乳・ホットケーキ							
栄養価	542（462） 1.9（1.6）		439（395） 1.5（1.3）		513（448） 1.6（1.4）							

12日（金）以上児お弁当給食
【メニュー】
 ・のりおかかご飯
 ・野菜肉巻き
 ・和風炒め
 ・かにかま天ぷら
 ・こうや豆腐煮
 ・黄桃

