

令和03年7月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
			<p>1 ご飯</p> <p>味噌汁 鱈のかば焼き キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：526Kcal 蛋白質：20.1g 脂質：15.4g 塩分：1.5g</p>	<p>2 ご飯</p> <p>スープ 鶏肉のトマト煮 スパゲッティサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 マドレーヌ エネルギー：651Kcal 蛋白質：18.8g 脂質：27.2g 塩分：1.7g</p>	<p>3</p> <p>豚塩そうめん かぼちゃサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 クロワッサン エネルギー：632Kcal 蛋白質：17.5g 脂質：26.5g 塩分：1.7g</p>
<p>5 ご飯</p> <p>味噌汁 焼き魚（鮭） 豚肉と茄子の味噌炒め フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 芋ようかん エネルギー：495Kcal 蛋白質：19.2g 脂質：10.9g 塩分：.7g</p>	<p>6 ご飯</p> <p>味噌汁 エビカツ キャベツのごま和え 納豆 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ホットケーキ エネルギー：501Kcal 蛋白質：21.5g 脂質：13.8g 塩分：1.8g</p>	<p>7 ご飯</p> <p>七夕そうめん汁 お星さまハンバーグ 短冊サラダ フルーツ</p>  <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：シヨア お星さまタルト せんべい エネルギー：486Kcal 蛋白質：15.4g 脂質：12g 塩分：1.7g</p>	<p>8 ご飯</p> <p>味噌汁 ぶりの揚げ煮 切り干し大根の炒め煮 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ゼリー せんべい エネルギー：605Kcal 蛋白質：21.2g 脂質：18.6g 塩分：1.5g</p>	<p>9 <お誕生会></p> <p>冷やしラーメン 揚げ春巻き レタスとトマトの中華サラダ フルーツ</p>  <p>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：465Kcal 蛋白質：14.g 脂質：18.6g 塩分：1.6g</p>	<p>10</p> <p>ねばねばうどん 肉じゃが煮 フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 シュークリーム エネルギー：457Kcal 蛋白質：14.7g 脂質：12.4g 塩分：1.2g</p>
<p>12 ご飯</p> <p>味噌汁 かじきまぐろの生姜焼き つるるん野菜チャイナ ゆかりふりかけ フルーツ</p> <p>午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ソーセイジパイ エネルギー：505Kcal 蛋白質：23.2g 脂質：15.8g 塩分：1.8g</p>	<p>13 ご飯</p> <p>すまし汁 鶏肉の味噌焼き 青菜と厚揚げの炒め煮 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 大学いも エネルギー：571Kcal 蛋白質：17.8g 脂質：17g 塩分：1.5g</p>	<p>14 ご飯</p> <p>わかめスープ かに玉風卵焼き バンバンジー フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：588Kcal 蛋白質：20.1g 脂質：23.5g 塩分：1.5g</p>	<p>15 ご飯</p> <p>夏野菜カレー しゅうまい しょうゆフレンチサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ソファール せんべい エネルギー：573Kcal 蛋白質：19.2g 脂質：17.5g 塩分：2.g</p>	<p>16 ご飯</p> <p>スープ ミートローフ 添え野菜 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ピザトースト エネルギー：632Kcal 蛋白質：24.g 脂質：22.4g 塩分：1.9g</p>	<p>17</p> <p>サラダうどん 豚肉のスタミナ炒め フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 プリン せんべい エネルギー：595Kcal 蛋白質：19.5g 脂質：17.5g 塩分：1.8g</p>
<p>19 ご飯</p> <p>味噌汁 いわしの甘露煮 キャベツのゆかり和え フルーツ</p> <p>午前：ヨーグルト 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：470Kcal 蛋白質：17.9g 脂質：13g 塩分：1.5g</p>	<p>20 ご飯</p> <p>豚汁 ちくわのお好み揚げ 三色おひたし おかかふりかけ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 ココア蒸しパン エネルギー：517Kcal 蛋白質：19.9g 脂質：11.9g 塩分：1.8g</p>	<p>21 ご飯</p> <p>味噌汁 冷しゃぶのごまだれ 和風サラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 カルピスポンチ エネルギー：535Kcal 蛋白質：19.5g 脂質：18.5g 塩分：1.3g</p>	<p>22 (海の日)</p> 	<p>23 (スポーツの日)</p> 	<p>24</p> <p>中華ざる 大根とツナの煮物 フルーツ</p> <p>午前：麦茶 クラッカー 午後：牛乳 だらやき せんべい エネルギー：538Kcal 蛋白質：14.5g 脂質：8.6g 塩分：1.5g</p>
<p>26 ご飯</p> <p>味噌汁 かつおフライ フレンチサラダ フルーツ</p> <p>午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：561Kcal 蛋白質：25.2g 脂質：14.7g 塩分：1.5g</p>	<p>27 ご飯</p> <p>スープ チキンオムレツ マカロニサラダ フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：シヨア チーズスカロップ エネルギー：643Kcal 蛋白質：18.8g 脂質：20.2g 塩分：1.4g</p>	<p>28 ご飯</p> <p>味噌汁 鮭のチーズフライ ささみときゅうりの梅肉和え フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 アイスクリューム エネルギー：586Kcal 蛋白質：24.8g 脂質：19.2g 塩分：1.3g</p>	<p>29 ご飯</p> <p>ひき肉とうすら卵のカレー ウイナー エビとブロッコリーのサラダ フルーツ</p> <p>午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 フルーツヨーグルト エネルギー：590Kcal 蛋白質：22.8g 脂質：21.3g 塩分：2.g</p>	<p>30 ご飯</p> <p>味噌汁 ぎせい豆腐 大豆とひじきのきんぴら おくら納豆</p> <p>午前：牛乳 ビスケット 午後：野菜ジュース メロンパン風トースト エネルギー：700Kcal 蛋白質：20.7g 脂質：24.4g 塩分：1.7g</p>	<p>31</p> <p>しらすうどん なすの肉巻き フルーツ</p> <p>午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 かりんとう饅頭 せんべい エネルギー：582Kcal 蛋白質：16.g 脂質：8.7g 塩分：2.g</p>



7月 たまご組 後期食 給食献立予定表



日	曜	昼 食	軽 食
1	木	おかゆ、味噌汁、魚のあんかけ、キャベツの和え物	ヨーグルトサンド
2	金	おかゆ、スープ、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ	パンケーキ
3	土	そうめん汁、かぼちゃの甘煮	魚おじや
5	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、青菜のおひたし	芋ようかん風
6	火	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、キャベツサラダ	野菜おじや
7	水	おかゆ、すまし汁、ハンバーグ風、短冊サラダ	そうめん汁
8	木	おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、切り干し大根煮	ヨーグルト、白せんべい
9	金	おかゆ、スープ、鶏肉あんかけ、ほうれん草の和え物	魚おじや
10	土	うどん汁、じゃがいもの煮物	パンケーキ
12	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、白菜のおひたし	肉入りおじや
13	火	おかゆ、すまし汁、鶏肉の味噌煮、青菜の煮びたし	ふかし芋
14	水	おかゆ、スープ、豆腐のミルク煮、ブロッコリーサラダ	うどん汁
15	木	おかゆ、シチュー、肉団子のあんかけ、キャベツの和え物	ヨーグルト、白せんべい
16	金	おかゆ、スープ、ハンバーグ風、ポテトサラダ風	かぼちゃペーストサンド
17	土	うどん汁、ささみの野菜あんかけ	パンケーキ
19	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、キャベツサラダ	野菜おじや
20	火	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、ほうれん草のおひたし	蒸しパン
21	水	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、さつまいもの甘煮	そうめん汁
22	木	(海の日)	
23	金	(スポーツの日)	
24	土	うどん汁、大根とツナの煮物	ヨーグルト、白せんべい
26	月	おかゆ、味噌汁、魚のほぐし煮、大根サラダ	さつまいもペーストサンド
27	火	おかゆ、スープ、豆腐のミルク煮、キャベツサラダ	蒸しパン
28	水	おかゆ、味噌汁、煮魚、じゃがいもと人参の煮物	野菜おじや
29	木	おかゆ、シチュー、肉団子のあんかけ、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
30	金	おかゆ、味噌汁、豆腐の野菜あんかけ、ひじきの煮物	ミルクトースト
31	土	うどん汁、かぼちゃのそぼろあんかけ	パンケーキ