

# 7月 献立表

つくし保育園



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ	
01	土	野菜かりんとう	エビピラフ,ツナサラダ,ポテトスープ,麦茶,オレンジ	牛乳,ヘナヘナ団子	
02	日	りんごスティック	ごはん,魚の照焼,大豆の五目煮,みそ汁(キャベツ・しいたけ),麦茶,バナナ	牛乳,マカロニアベ川	
03	月	きなこせんべい	わかめごはん,竹輪のいんろう蒸し,パリパリ漬,みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ),牛乳	麦茶,冷やしラーメン	
04	火	ビスケット	カレーライス,福神漬,野菜のごまマヨネーズ和え,ぶどうジュース,メロン	幼児牛乳,たこ焼き風	
05	水	ヨーグルト	梅ごはん,擬製豆腐,磯香和え,みそ汁(なす・玉ねぎ),牛乳	麦茶,カルピス羹	
06	木	バナナチップ	チーズパン,ポテトオムレツ,大根とツナのサラダ,わかめスープ,せん茶	牛乳,アメリカンドッグ	
07	金	きらきらコーンのお星さま	七夕そうめん,鶏肉のみそ炒め,南瓜のグラッセ,牛乳	麦茶,五平もち	
08	土	クラッカー	スパゲティーナポリタン,コールスローサラダ,豆腐スープ(わかめ),麦茶,バナナ	牛乳,ココアトースト	
09	日	いわしおかき	ごはん,鶏肉のくわ焼,大根サラダ,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,ツナパン	
10	月	カルシウムせんべい	三色井(鶏),ほうれん草のかまぼこ和え,みそ汁(キャベツ・しいたけ),せん茶,すいか	牛乳,お茶クッキー	
11	火	チーズ	ごはん,あじのから揚げ,キャベツといんげんのごま和え,すまし汁(おふ・わかめ),牛乳	麦茶,涼麺	
12	水	ミニハートせんべい	バターロール,ウイングスティック生姜煮,ごぼうサラダ,コーンと卵のスープ,牛乳	麦茶,豆腐団子あべ川	
13	木	胡瓜	ハヤシライス,ひじきサラダ,ほうじ茶,パイナップル	牛乳,南瓜ケーキ	
14	金	ソフール(いちご)	冷やし中華,南瓜の白煮,玄米茶,バナナ	牛乳,変わりお好み焼	
15	土	プチスティックビスケット	さくらごはん,魚のムニエル,きゅうりの南蛮漬,豚汁,麦茶	牛乳,フルーツボンチ	
16	日	バナナチップ	麻婆豆腐丼,キャベツのごま醤油和え,わかめスープ,麦茶,キウイフルーツ	牛乳,ホットケーキ	
17	月	ヤクルト	チキンライス,もやしサラダ,豆腐スープ,麦茶	牛乳,クラッカーサンド(ツナチーズ)	
18	火	煮干し	枝豆ごはん,蒸し鶏のパンパンジーソース,さつま揚げの甘辛煮,みそ汁(えのきたけ・なす),玄米茶	牛乳,開口笑	
19	水	ヨーグルト	ごはん,鮭のコーンマヨネーズ焼き,竹輪ときゅうりのおかか和え,すまし汁(豆腐・ほうれんそう),せん茶,オレンジ	牛乳,ラスク	
20	木	アニマルビスケット	ブドウパン,ハンバーグ,大根サラダ,もやしスープ,牛乳	麦茶,芋もち	
21	金	りんごスティック	ごはん,納豆,白身魚の黄金焼き,野菜のツナ和え,すまし汁(大根・葉ねぎ),牛乳	麦茶,あんみつ	
22	土	きなこせんべい	焼きそば,もやしとわかめのナムル,中華風スープ,麦茶	牛乳,蒸しパン(とうもろこし)	
23	日	いわしおかき	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜の甘酢和え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,ゆでじゃが芋のバター付	
24	月	野菜かりんとう	ごはん,焼のり,切干大根の卵焼,ブロッコリーの香り and え,みそ汁(かぶ),玄米茶,キウイフルーツ	牛乳,ごまクッキー	
25	火	トマト	ひじき御飯,焼きししゃも,小松菜のごま和え,みそ汁(もやし・おふ),麦茶	牛乳,ビーンズフライ	
26	水	<b>★ お楽しみ給食 ★</b>			
27	木	クラッカー	バターロール,肉団子のもち米蒸し,春雨サラダ,コーンスープ(わかめ),牛乳	麦茶,チョコレートサンデー	
28	金	チーズキャッチ	シーフードカレー,福神漬,いんげんとささ身の胡麻マヨネーズ和え,麦茶,バナナ	牛乳,豆腐一口ドーナツ	
29	土	カルシウムせんべい	わかめごはん,魚のごまみそ焼,きんぴら(肉入り),みそ汁(もやし・油揚げ),牛乳	麦茶,フルーツのヨーグルト和え	
30	日	きなこせんべい	すき焼き丼,野菜のおかか and え,みそ汁(キャベツ・おふ),麦茶	牛乳,オレンジ蒸しパン	
31	月	プチスティックビスケット	ごはん,麻婆豆腐(えび入り),ほうれん草のナムル,中華風スープ,ほうじ茶	牛乳,コーンプレーククッキー(チョコチップ)	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	598	24	21.2	287	2.4	225	0.32	0.45	31	5.3	2.6
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	117	117	148	123	109	120	114	141	155	166	186
3才未満児	479	19.3	17	233	1.9	181	0.26	0.36	25	4.2	2.1
目標量	465	18.6	12.9	215	2.3	190	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	104	132	108	83	95	104	129	125	127	140