



# 7月献立表



R4.6.30 新中央保育園

日	曜	午前おやつ	昼 食		午後おやつ	備考	
		3歳未満児	全 園 児	3歳未満児追加分	全 園 児		
1	15	金	パイン ヨーグルト	コーンカレー 中華風サラダ ショア(マスカット)	ごはん	オレンジゼリー せんべい ☆小魚	
2	16	土	牛乳 バナナ	ジャージャー麺 ジャが芋の塩きんぴら オレンジ 麦茶		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
4	⑱	月	牛乳 オレンジ	豚しゃぶサラダ 切干し大根の炒め物 みそ汁(小松菜・えのき) パイン	鮭おにぎり	牛乳 おからクッキー	3歳以上児 おにぎりの日
5	19	火	牛乳 キウイ フルーツ	さけのごまマヨ焼き ブロッコリーの三色サラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) バナナ	ごはん	牛乳 フレンチ トースト	
6	20	水	牛乳 グレープ フルーツ	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の磯あえ みそ汁(わかめ・なめこ) ミニトマト	ごはん	フルーツポンチ マンナ ビスケット	
7	21	木	牛乳 バナナ	コーンラーメン 五目和え グレープフルーツ		牛乳 きなこ団子	
8	22	金	洋梨 ヨーグルト	カレー肉じゃが 中華きゅうり みそ汁(高野豆腐・しめじ) オレンジ	ごはん	かき氷 ウエハース ☆するめ	
9	23	土	牛乳 キウイ フルーツ	和風スパゲッティ ブロッコリーのおかかマヨ和え グレープフルーツ 麦茶		牛乳 ミルクカステラ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
11	25	月	牛乳 オレンジ	豆腐とひじきのつくね焼 ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁(玉ねぎ・にんじん) バナナ	おにぎり	牛乳 ホットケーキ	3歳以上児 おにぎりの日
12	26	火	牛乳 バナナ	焼き魚のトマトソースかけ 大根サラダ わかめとコーンのスープ キウイフルーツ	食パン	牛乳 じゃがピザ	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
13	27	水	牛乳 グレープ フルーツ	かきあげ 五目豆 みそ汁(えのき・卵) パイン	ごはん	シャーベット アスパラガス ビスケット	
14	28	木	牛乳 キウイ フルーツ	冷麦 ジャが芋のそぼろ煮 メロン		麦茶 たくあん チーズおかか おにぎり	
/	29	金	みかん ヨーグルト	♪ルンルンハンバーガーランチ♪ ハンバーガー フライドポテト すいか ぶどうジュース プチゼリー		牛乳 ショートケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
/	30	土	牛乳 オレンジ	親子うどん かぼちゃのひじき煮 キウイフルーツ		ヨーグルト お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

\* 7月分の3歳未満児の栄養量は

**エネルギー 413kcal、たんぱく質16.0g、脂肪13.4g**が平均給与量です。

\* 7月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

**エネルギー 327kcal、たんぱく質14.7g、脂肪13.7g**が平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。