



7月献立表



納内保育園

日	曜	食			備考	
		午前おやつ 3歳未満児	全園児	3歳未満児		
1	⑮ 月	牛乳 オレンジ	ぎせい豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・にら) パイン	鮭わかめ ごはん	牛乳 麩のラスク	3歳以上児 おにぎりの日
2	16 火	牛乳 ゴールド キウイ	豚しゃぶサラダ 三色きんぴら みそ汁(えのき・卵) オレンジ	ごはん	牛乳 豆腐ドーナツ	
3	17 水	牛乳 バナナ	ほっけのごま揚げ 中華風和え みそ汁(水菜・揚げ) ミニトマト	ごはん	カルピスポンチ ビスケット(A字)	
4	18 木	牛乳 オレンジ	冷やしなめこうどん ちくわときゅうりの味噌マヨドレ メロン 3歳以上児のみ：ふりかけ		牛乳 ブルーベリー ジャムサンド	
5	19 金	フルーツ ヨーグルト	コーンカレー もやしサラダ スライストマト 野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)	ごはん	かき氷 ☆昆布 ウエハース	
6	土	う ん ど う か い				
7	20 土	牛乳 果物	冷や麦 じゃが芋のそぼろ煮 バナナ 麦茶		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
8	22 月	牛乳 ゴールド キウイ	厚揚げの炒め物 きゅうりのゆかりあえ みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	焼きのり ごはん	牛乳 バナナの パンケーキ	3歳以上児 おにぎりの日
9	23 火	牛乳 バナナ	レバー入りハンバーグ 粉ふき芋 ズッキーニのスープ パイン	パン	麦茶 おかかおにぎり ベビーチーズ	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
10	24 水	牛乳 オレンジ	チキンカレーコロッケ 納豆おひたし みそ汁(小松菜・豆腐) ミニトマト	ごはん	ミルクアイス うす焼きせんべい	
11	25 木	牛乳 キウイ	冷やししょうゆラーメン じゃが芋とツナの煮物 (25日 すいか)	オレンジ	牛乳 人参クッキー	
12	金	フルーツ ヨーグルト	焼き魚のトマトソースかけ 大根サラダ みそ汁(高野豆腐・なめこ) キウイ	ごはん	牛乳 ☆小魚 フライドポテト	
12	26 誕生会 金	フルーツ ヨーグルト	カレースパゲティ レタス スライスきゅうり ミニトマト ヤクルト すいか		牛乳 手作りどら焼き	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
13	27 土	牛乳 果物	シュガーサンド 豆腐のサラダ 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
13	29 月	牛乳 バナナ	ぎせい豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・にら) パイン	鮭わかめ ごはん	牛乳 麩のラスク	3歳以上児 おにぎりの日
13	30 火	牛乳 オレンジ	焼き魚のトマトソースかけ 大根サラダ みそ汁(高野豆腐・なめこ) キウイ	ごはん	牛乳 ☆小魚 フライドポテト	
13	31 水	牛乳 キウイ	鶏ささみとコーンのかき揚げ ちくわ入ひじきの煮物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) オレンジ	ごはん	ヨーグルトの フルーツ添え ビスケット(アパ ママ)	

*7月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 442kcal、たんぱく質 17.1g、脂質 14.5g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 339kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 14.9g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。