

7月の給食献立表

三歳未満児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>おいしい夏野菜を食べよう</p> <p><なす>余分な熱をとり、血のめぐりをよくする。 <ピーマン>血をさらさらにする。疲労回復が高く整腸作用もあります。ビタミン類が豊富で美容効果も。 <トマト>食欲増進。水分がたくさん含まれているため、のどを潤してくれる。ビタミンCが豊富。 <きゅうり>利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。喉を潤し、ほてった体を冷やしてくれます。</p> <p>※場合によってメニューを変更することがあります。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 45%;"> <p>1日</p> <p>2日</p> <p>3日</p> </div> </div>					
5日	6日	7日	8日	9日	10日
チーズ蒲鉾 お茶	ビスケット 牛乳	チーズ リンゴジュース	バナナ	ステーキパン 牛乳	バナナ
クリームシチュー 大豆サラダ パイナップル ご飯 牛乳	煮干しラーメン きゅうりといかの 酢の物 ヨーグルト	照り焼きチキン 七夕そうめん汁 ゼリー ご飯	お好み焼き風卵焼き 味噌汁(豆腐) ウイナー 納豆 ご飯 オレンジ	いかフライ きのこスープ パイナップル ご飯	パン きつね汁 牛乳
アイス	チョコバナナ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 419Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.5g 炭水化物 50.3g 食塩相当量 0.7g	エネルギー 389Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.1g 炭水化物 58.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 14.8g 炭水化物 71.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.3g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 407Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 15.4g 炭水化物 55.3g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 213Kcal たんぱく質 7.1g 脂質 7.9g 炭水化物 31.8g 食塩相当量 0.8g
12日	13日	14日	15日	16日	17日
ソーセージ お茶	クラッカー 牛乳	せんべい ぶどうジュース	ステーキパン 牛乳	大根スティック	バナナ
ポークカレー 大根サラダ スイカ ご飯 牛乳	ねばねばうどん ちくわきゅうり ストロベリー ヨーグルト	 <p>非常食体験</p>	肉じゃが トマトと きゅうりのサラダ たくあん納豆 ご飯 麦茶	 <p>お楽しみメニュー</p>	パン 牛乳 具沢山卵スープ
フルーチェ	バナナ 牛乳	カステラ 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 307Kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.8g 炭水化物 43.6g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 455Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 13.9g 炭水化物 60.1g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 409Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.4g 炭水化物 71.3g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 389Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.7g 炭水化物 54.9g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 517Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 26.8g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 254Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.9g 炭水化物 32.3g 食塩相当量 0.9g
19日	20日	21日	22日	23日	24日
チーズ蒲鉾 お茶	ビスケット 牛乳	ソーセージ 野菜ジュース			バナナ
ひき肉入り卵焼き チーズ納豆 白菜と鶏肉のスープ メロン ご飯	冷やし中華 マカロニサラダ デザート	鮭の塩焼き わかめの酢の物 味噌汁(じゃがいも) オレンジ ご飯	海の日	スポーツの日	パン 牛乳 冷やしトマトスープ
パン 牛乳	お菓子 ジョア	チョコバナナ 牛乳			お菓子 牛乳
エネルギー 410Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 20.5g 炭水化物 39.8g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 538Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.8g 炭水化物 74.0g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 341Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 8.9g 炭水化物 80.5g 食塩相当量 2.5g			エネルギー 280Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 11.1g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 0.5g
26日	27日	28日	29日	30日	31日
チーズ お茶	クッキー 牛乳	さつまいもスティック	バナナ	せんべい 牛乳	バナナ
夏野菜カレー シーザーサラダ 牛乳 ご飯	あんかけ焼きそば 板麩スープ ヨーグルト	ほっけ焼き魚 具だくさん汁 えのきと人参の 和え物 ご飯 オレンジ	ふわふわ卵ロール お揚げと水菜のサラダ なすのそぼろ 野菜ジュース ご飯	赤魚のケチャップ和え 卵スープ メロン ご飯	パン 牛乳 中華スープ
アイス	バナナ 牛乳	牛乳 フレンチトースト	スイカ	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 358Kcal たんぱく質 13.8g 脂質 15.3g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 451Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.7g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 417Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.1g 炭水化物 55.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 452Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.5g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 460Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.8g 炭水化物 56.7g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 322Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.5g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 0.6g

