

# 7月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土	
			1日	2日	3日	
 <p>七夕の日には、昔からそうめんを食べる習慣があります</p> <p>なぜ、そうめん?</p> <p>①無病息災を願う縁起の良い食材とされているため</p> <p>②そうめんを織姫の織り糸に見立てたことから</p> <p>③そうめんを天の川に見立てたことから</p>			総合非常災害訓練			
			琥珀煮 卵味噌 ところてんサラダ メロン	たらのピカタ ほうれん草と 人参のごま和え 味噌汁(厚揚げ) ゼリー	ポトフ パン 牛乳	
			お菓子 ヤクルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
			エネルギー 225Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 7.3g 炭水化物 27.0g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 422Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.0g 炭水化物 40.7g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 242Kcal たんぱく質 8.6g 脂質 12.8g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 0.8g	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	
			内科検診			
クリームシチュー 大豆サラダ 牛乳 パイナップル	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 そうめん汁 ゼリー	お好み焼き風卵焼き 味噌汁(豆腐) ウインナー 納豆 オレンジ	いかフライ きのこスープ パイナップル	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 426Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 23.9g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 0.8g	エネルギー 385Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.2g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 481Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.9g 炭水化物 55.4g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 25.0g 炭水化物 31.5g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 307Kcal たんぱく質 10.9g 脂質 13.2g 炭水化物 38.1g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 209Kcal たんぱく質 8.1g 脂質 9.8g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 1.0g	
12日	13日	14日	15日	16日	17日	
		水害避難訓練		夏まつり		
ポークカレー 大根サラダ スイカ 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	非常食体験 		肉じゃが トマトと きゅうりのサラダ たくあん納豆 麦茶	お楽しみメニュー 	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 250Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 11.4g 炭水化物 30.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 11.9g 炭水化物 59.3g 食塩相当量 10.8g	エネルギー 419Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.4g 炭水化物 68.0g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 284Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.9g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 636Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 33.5g 炭水化物 66.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 261Kcal たんぱく質 12.0g 脂質 13.5g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 1.2g	
19日	20日	21日	22日	23日	24日	
	誕生会	大そうじ			子育て相談日	
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	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	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 409Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 25.0g 炭水化物 27.6g 食塩相当量 1.1g	エネルギー 564Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 17.4g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 275Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 8.9g 炭水化物 33.8g 食塩相当量 2.6g			エネルギー 293Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 13.7g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 0.7g	
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
					かみそり洗たく日	
夏野菜カレー シーザーサラダ 牛乳	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 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	赤魚のケチャップ和え 卵スープ メロン	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 329Kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.8g 炭水化物 36.1g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 370Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 6.4g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 402Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.3g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 419Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.7g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 354Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.2g 炭水化物 32.8g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 346Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 15.5g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 0.8g	