



# 7月予定献立

平成30年 7月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
<b>2</b> ごはん 味噌汁 カジキのバーベキューソース じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のごま和え オレンジ 麦茶・カルケット 牛乳・マシュマロおこし	<b>3</b> ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのソテー 和風サラダ グレープフルーツ 牛乳・たまごボーロ 牛乳・チジミ	<b>4</b> ミートソーススパゲティ ほうれん草のスープ ウインナーのチーズ焼き 野菜スティック キウイ 麦茶・コーンスナック 飲むヨーグルト・プリッツ	<b>5</b> ロールパン 野菜スープ 鶏肉のハニーマスタードソース マッシュポテト コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳・マンナ 麦茶・菜飯おにぎり・昆布	<b>6(七夕誕生会)</b> そうめん 麦茶 塩唐揚げ ミニトマト 花野菜サラダ フルーツポンチ 麦茶・ビーノ 牛乳・お麩のかりんとう	<b>7</b> ハヤシライス 野菜スープ ウインナー フレンチサラダ もも缶 牛乳・ウエハース
<b>9</b> ごはん 味噌汁 タラと野菜の甘酢あん 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え キウイ 麦茶・ひじきスティック 牛乳・お好み焼き	<b>10</b> 焼きうどん コンソメスープ 洋風オムレツ 大根サラダ グレープフルーツ 麦茶・ぼんせん 牛乳・ホットケーキ	<b>11(園外保育)</b> <b>お弁当の日</b>  麦茶・かっぱえびせん	<b>12</b> ごはん 味噌汁 肉じゃが 金平ごぼう キャベツのごま酢和え スイカ 麦茶・チーズあられ 牛乳・ヨーグルトバナナケーキ	<b>13</b> 切昆布ごはん すまし汁 レバーのスタミナ揚げ 野菜炒め シルバーサラダ グレープフルーツ 牛乳・キャラメルコーン 麦茶・オレンジゼリー	<b>14(りす組懇談会)</b> ごはん すまし汁 チキン南蛮 ミニトマト 花野菜サラダ ヨーグルト 牛乳・おととと
<b>16</b> <b>海の日</b> 	<b>17(体操教室)</b> ごはん 中華スープ チンジャオロース シューマイ もやしのナムル キウイ 麦茶・えびせん 牛乳・ポップコーン	<b>18(英語教室)</b> そうめん 麦茶 白身魚のフリッター 豆腐のサラダ パイナップル 麦茶・麩菓子 麦茶・牛乳寒	<b>19</b> ごはん かきたま汁 茄子と野菜の味噌炒め 切昆布の煮物 マカロニサラダ フルーツヨーグルト 麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・チョコブラウニー	<b>20(お泊まり保育)</b> ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き かぼちゃのそぼろあんかけ いんげんのごま和え オレンジ 麦茶・プチダン 牛乳・せんべい	<b>21</b> <b>(お泊まり保育)</b> 
<b>23</b> ごはん 納豆(きゅうり) なめこ汁 炒り鶏 野菜の磯和え バナナ 麦茶・チーズ 牛乳・黒ごまドーナツ	<b>24</b> 冷やし中華 麦茶 揚げ餃子 切干大根のナムル スイカ 牛乳・ビスコ 麦茶・パンナコッタ	<b>25</b> ツナサンド ジャムサンド 野菜スープ ポークビーンズ カラフルサラダ オレンジ 牛乳・アンパンマンビスケット 麦茶・昆布おにぎり	<b>26(音体教室)</b> ごはん オリジナルビルマ汁 モロの味噌焼き ひじきの煮物 春雨サラダ メロン 麦茶・お子様せんべい 牛乳・とんがりコーン	<b>27(避難訓練)</b> きつねうどん 麦茶 かき揚げ 野菜サラダ ヨーグルト 麦茶・クラッカー 牛乳・マーブルケーキ	<b>28(奉仕作業)</b> マーボー井 青梗菜のスープ ミートボール もやしのナムル みかん缶 牛乳・野菜スナック
<b>30</b> ごはん 味噌汁 冷しゃぶサラダ たまご焼き オクラのおかか和え オレンジ 麦茶・たべっこ動物 麦茶・フルーツポンチ	<b>31</b> 夏野菜カレー わかめスープ ウインナー フレンチサラダ パイナップル 麦茶・おととと 飲むヨーグルト・ビスケット				

(1ヶ月の目標値 平日)

3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)  
 3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー

470kcal  
 580kcal

たんぱく質

17.0g  
 22.0g

脂肪

13.0g  
 17.0g

塩分

2.0g  
 2.4g



