

卵乳小麦  7月献立予定表  令和2年度 慈照幼稚園								
	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
1	水	おせんべい お茶	うどん	サラダうどん 豆腐の磯辺揚げ パナナ	わかめ ツナ 豆腐の磯辺揚げ	うどん	レタス きゅうり コーン もやし トマト	おかかおにぎり お茶
2	木	クッキー お茶	ごはん	しゅうまい ひじき煮 大根のみそ汁 オレンジ	しゅうまい ひじき 油揚げ 大豆 さつま揚げ	ごはん	人参 しいたけ 大根 長ネギ	人参ケーキ 牛乳
3	金	クラッカー お茶	ごはん	鶏の唐揚げ 温野菜 かきたま汁 グレープフルーツ	鶏肉 卵 わかめ	ごはん	キャベツ ブロッコリー 人参 長ネギ コーン	さつま芋と栗のタルト 牛乳
			わかめおにぎり 唐揚げ 野菜ジュース		わかめ 鶏肉	ごはん	野菜ジュース	お泊り保育 年長 昼食
		 食育体験バン 	コーンシチュー 白身フリッター グレープゼリー		ベーコン 白身フリッター	パン じゃが	玉ねぎ 人参 コーン	お泊り保育 年長 夕食
4	土		ふりかけ ごはん	ほうれん草と豆腐のみそ汁	豆腐	ごはん	ほうれん草	お泊り保育 年長 朝食
		おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
6	月	クッキー お茶	ごはん	春巻き 大豆サラダ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	春巻き 大豆 ツナ	ごはん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 人参	アップルケーキ 牛乳
7	火	パイ お茶	ふりかけご飯	星のコロッケ ブロッコリーサラダ 天の川スープ グレープフルーツ	コロッケ ツナ	ごはん 春雨	ブロッコリー 人参 キャベツ コーン オクラ 玉ねぎ	原宿ドック(チーズ) 牛乳
8	水	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン ポップコーンシュリブ パナナ	鶏挽肉 ポップコーンシュリンプ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	わかめおにぎり お茶
9	木	クッキー お茶	ナン	キーマカレー 大根サラダ チーズ オレンジ	豚挽肉 チーズ カニカマ	ナン	玉ねぎ 人参 しいたけ 大根 きゅうり キャベツ	ミニロールデニッシュ バニラレーズン 牛乳
10	金	クラッカー お茶	ごはん	ホッケの塩焼き わかめの酢の物 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	ホッケ わかめ	ごはん	きゅうり もやし 小松菜 人参 長ねぎ	米粉ケーキ 牛乳
11	土	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	大根 ほうれん草 白菜	
13	月	パイ お茶	ごはん	ハヤシライス グリーンサラダ チーズ グレープフルーツ	鶏挽肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ 人参 しいたけ レタス きゅうり アスパラ 枝豆 ブロッコリー 筍 えのき	いちごクロワッサン 牛乳
14	火	おせんべい お茶	ごはん	スパニッシュオムレツ ごま和え きのこの赤だし オレンジ	卵 ベーコン チーズ ちくわ	ごはん	ほうれん草 キャベツ レタス きゅうり ごぼう しいたけ しめじ 長ねぎ トマト	フルーチェ(いちご) お茶
15	水	クッキー お茶	中華麺	冷やし中華 ナゲット パナナ	ハム ナゲット	中華麺	もやし きゅうり 人参 コーン	ひじきおにぎり お茶
16	木	おせんべい お茶	ごはん	かつおフライ ナムル もずくスープ グレープフルーツ	かつおフライ もずく 卵	ごはん	もやし ニラ 人参 キャベツ レタス えのき	とうもろこし 牛乳
17	金	クラッカー お茶	ごはん	鶏のパン粉焼き フレンチサラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	鶏肉 豆腐	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 長ねぎ ほうれん草 人参	たい焼き 牛乳
18	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
20	月	クッキー お茶	五目ごはん	クリームコロッケ 浅漬け すまし汁 オレンジ	クリームコロッケ ハンペン	ごはん	キャベツ きゅうり かぶ しめじ 長ねぎ	ふかしじゃが芋 (青のり 塩) 牛乳
21	火	おせんべい お茶	ロールパン	ウィンナー ボイルドサラダ コンソメスープ パイナップル	ウィンナー わかめ	ロールパン	インゲン ブロッコリー アスパラ ヤングコーン 人参 玉ねぎ コーン	コーンフレーク 牛乳
22	水	パイ お茶	うどん	冷やしたぬきうどん 白身フリッター パナナ	タラ わかめ 油揚げ 揚げ玉	うどん	きゅうり もやし コーン	鮭おにぎり 牛乳
25	土	おせんべい お茶	うどん	けんちんうどん チーズ パナナ	豚肉 チーズ 豆腐	うどん	大根 人参 しいたけ	
27	月	クラッカー お茶	さくらごはん	チキンカツ もやしサラダ 中華スープ グレープフルーツ	チキンカツ ツナ	ごはん	もやし 人参 きゅうり キャベツ コーン チンゲン菜 しいたけ	付け合わせパン 牛乳
28	火	パイ お茶	ごはん	筑前煮 かぼちゃサラダ えのきのみそ汁 オレンジ	鶏肉 チーズ	ごはん か	人参 筍 レンコン ごぼう しいたけ きゅうり えのき 玉ねぎ	おふラスク 牛乳
29	水	おせんべい お茶	パスタ	スパゲティミートソース イカフリッター チーズ スイカ	豚挽肉 チーズ イカフリッター	パスタ	玉ねぎ しいたけ トマト	味噌おにぎり 牛乳
30	木	クッキー お茶	ごはん	高野豆腐の卵とじ キャベツの浅漬け ワカメスープ グレープフルーツ	高野豆腐 卵 わかめ	ごはん	人参 しいたけ 玉ねぎ ニラ キャベツ きゅうり 大根	豆乳パナナケーキ 牛乳
31	金	おせんべい お茶	中華めん	焼きそば からあげ とうもろこし ゼリー	豚肉 鶏肉	中華麺	キャベツ 人参 もやし とうもろこし	今川焼き 牛乳

熱中症予防に水分補給を！

急な気温の上昇に体がなれず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。

特にこどもは、運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないようにしましょう。

未満児 エネルギー 410.0kca l たんぱく質11.2 g 脂肪9.0 g 食塩相当量1.4g (7月平均栄養価)

以上児 エネルギー 468.0kcal たんぱく質15.7 g 脂肪12.3 g 食塩相当量2.0 g 〈 主食を含む 〉

(材料の都合により献立を変更する事があります)

(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます) ※3時のおやつは栄養価に含まれません

