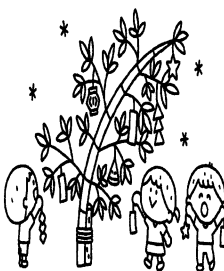


R7年度 7月 こんだて表

天昌寺保育園

	月	火	水	木	金	土
7月の予定 ◎4日・・・お弁当の日 手作りお弁当のご準備をお願いします。 ◎9日・・・誕生会 ◎25日・・・子供会交流会 両日は完全給食です。 ◎24日・・・クッキング ぶ・ぴ組さんがポテトサラダを作ります。		1	2 わくわくウィーク	3 わくわくウィーク	4 お弁当の日	5
		牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	(きのこごはん) 肉団子スープ 果物
		高野豆腐フライ マーボーなす マカロニサラダ わかめスープ	生姜焼き さつまいもレモン煮 ひじきサラダ 白菜と高野豆腐 の味噌汁	卵焼き ナポリタン コールスローサラダ 豆腐スープ	手作りお弁当 キャベツときのこの味噌汁	(おにぎりの日)
		オレンジケーキ 果物・牛乳	カレーラスク 果物・牛乳	みそもち 果物・牛乳	アイス 果物・ごませんべい	バウムクーヘン 果物・牛乳
		480/18.1/27.9/1.3	479/21.7/23.5/2.1	500/21.6/21.2/2.2	188/4.5/3.0/0.6	435/21.7/20.2/1.1
		456/17.1/25.2/1.3	531/21.0/21.0/1.8	474/19.9/19.7/2.1	212/6.9/6.0/0.6	445/20.1/17.8/1.0
6	7	8 ぴ・スイミング	9 誕生会	10	11 お泊り保育	12
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(枝豆ごはん) 豚汁 果物
	ぎせい豆腐 かきあげ ごま和え なすと油揚げ の味噌汁	チキンカツ マカロニソテー ナムル きのこスープ	七夕そうめん 鶏の唐揚げ トマト ジュース	ハムのピカタ ジャーマンポテト アスパラサラダ 野菜スープ	魚の香味焼き すき昆布の煮物 なめたけ和え 白菜と人参 の味噌汁	(おにぎりの日)
	小豆蒸しパン 果物・牛乳	ラーメン 果物	コッペパン 果物・牛乳	コーンマフィン 果物・牛乳	ヨーグルト 果物・ビスケット	ゼリー 果物・せんべい
	452/22.3/20.0/1.9	388/15.3/14.4/3.2	626/25.4/23.5/2.6	430/22.3/21.3/2.6	430/22.3/21.6/2.6	476/13.1/17.3/1.1
	505/21.3/18.0/1.4	423/17.1/16.6/2.1	524/21.5/20.3/2.5	416/20.8/20.1/2.5	478/21.5/13.8/2.2	441/13.5/17.7/2.0
13	14	15	16	17 運動遊び教室	18	19
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(チャーハン) ワンタンスープ 果物
	シューマイ おでん風煮 おかか和え キャベツと麩 の味噌汁	豆腐とツナのぼつとん揚げ 粉ふき芋 スパゲティ華風サラダ 根菜スープ	魚のおろし煮 卵の花炒り煮 わかめの酢の物 もやしときのこの味噌汁	グラタン 大豆のカレー煮 ブロッコリーサラダ 卵スープ	レバーの甘辛煮 筑前煮 梅和え なめこ豆腐 の味噌汁	(おにぎりの日)
	もちもちぱん 果物・牛乳	ココアケーキ 果物・牛乳	フライドポテト 果物・牛乳	鮭わかめごはん 果物・牛乳	じゃこトースト 果物・牛乳	スイスロール 果物・牛乳
	405/22.1/17.6/3.0	533/20.6/27.2/1.9	410/19.0/20.9/2.9	487/25.8/21.3/1.6	438/24.1/19.6/2.4	437/17.3/19.7/0.6
	470/21.1/16.0/2.8	497/19.4/24.5/1.8	471/18.9/18.7/1.3	461/23.6/20.1/1.3	533/24.6/20.1/1.9	435/16.8/17.7/0.8
20	21 海の日	22 ぴ・スイミング	23	24 クッキング	25 子供会交流会	26
		牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	(ピラフ) チャウダー 果物
		魚のムニエル 厚揚げミートソース マリネ わかめスープ	八宝菜 ごぼうの唐揚げ 磯辺和え 大根と人参 の味噌汁	チーズつくね焼き ポトフ ポテトサラダ きのこスープ	カレーライス 春雨サラダ ベーコンスープ	(おにぎりの日)
		さつまいも蒸しパン 果物・牛乳	アメリカンドッグ 果物・牛乳	じゃじゃめん 果物・ヤクルト	ドーナツ 果物・牛乳	クッキー 果物・牛乳
		453/19.8/17.5/1.1	422/16.7/16.4/1.8	424/19.2/16.6/2.0	568/18.7/18.1/1.2	421/15.1/19.4/0.4
		432/15.8/15.5/1.0	482/17.3/15.2/1.5	447/20.1/18.4/1.8	478/16.6/16.0/1.1	489/17.3/18.4/0.8
27	28 にこにこDAYS	29 にこにこDAYS	30 にこにこDAYS	31		保育園の目標 栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	1児午前牛乳・主食	
	大豆とかつおの揚げ煮 南瓜のそぼろ煮 かりぼり 白菜と油揚げ の味噌汁	ハンバーグ 焼きそば パンパンジー 野菜スープ	ひりょうず 切り干し大根の煮物 浅漬け じゃがいもとわかめ の味噌汁	ポテトオムレツ 青菜ソテー わかめのツナ和え 豆腐スープ	おかず 汁物	
	麩のラスク 果物・牛乳	フルーツポンチ 果物・クラッカー	バナナケーキ 果物・牛乳	チーズおかかおにぎり 果物・牛乳	午後のおやつ	
	425/23.8/16.7/2.3	417/17.7/17.5/1.5	448/18.2/21.3/1.7	475/20.8/20.9/1.5	以上児栄養価	
	487/22.7/15.4/1.8	443/19.3/19.0/1.2	506/18.3/19.2/1.5	453/19.7/19.5/1.5	未満児栄養価	490/20.0/19.0/1.7 490/180/16.0/1.5

★都合により献立を変更することがあります。