

R8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 ◎ 3日・・・ピーまん組お泊り保育 ◎ 10日・・・お弁当の日 手作りお弁当のご準備を お願いします。 ◎ 15日・・・誕生会 ◎ 31日・・・子ども会交流会 15日、31日の両日は完全給食 です。以上児さんの主食は いりません。			1	2	3 お泊り保育	4
			牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(ゆかりごはん)
			生姜焼き マーボーなす 磯辺和え 白菜と麩 の味噌汁	卵焼き ミートスパゲティ さつまいもサラダ わかめスープ	ホッケの塩焼き すき昆布の煮物 なめたけ和え キャベツと高野豆腐 の味噌汁	豚汁 果物 (おにぎりの日)
			お好みマカロニ 果物・牛乳	ワンタンチップ 果物・牛乳	ソフール 果物・クラッカー	ゼリー 果物・せんべい
			348/20.0/19.1/1.5	409/19.1/23.6/1.6	348/20.1/17.2/1.6	401/15.2/19.0/0.9
			425/19.4/17.1/1.1	400/18.0/21.6/1.5	461/21.6/19.0/1.4	429/15.1/17.3/0.8
5	6	7 ぴ・スイミング	8	9	10 お弁当の日	11
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	(ひじきごはん)
	マーボー豆腐 パインきんとん 梅和え 玉葱と人参 の味噌汁	チキンスキムナゲット マカロニソテー ひじきサラダ 根菜スープ	魚の香味焼き たけのこみそ炒め わかめの酢の物 もやしと人参 の味噌汁	コロッケ チャーメン 切り干し大根サラダ 卵スープ	手作りお弁当 キャベツと油揚げ の味噌汁	肉団子スープ 果物 (おにぎりの日)
	ウィンナーケーキ 果物・牛乳	なめろうどん 果物	カレーラスク 果物・牛乳	青菜チーズマフィン 果物・牛乳	ごませんべい 果物・アイス	スイスロール 果物・牛乳
	587/22.6/25.2/1.5	410/21.2/19.1/1.6	586/29.9/21.1/2.0	468/23.1/18.7/1.1	122/2.8/0.8/0.5	601/25.5/26.8/1.3
	555/18.7/18.6/1.2	342/16.6/14.4/1.5	369/22.9/17.4/1.7	384/18.1/14.1/0.8	159/5.4/4.2/0.5	501/21.5/22.9/1.1
12	13	14	15 誕生会	16 耳鼻科健診	17	18
	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(きのこごはん)
	シューマイ おでん風煮 おかか和え 白菜と高野豆腐 の味噌汁	鶏肉のトマトソース煮 粉ふき芋 ナムル 野菜スープ	七夕そうめん チキンカツ とうもろこし ジュース	ポテトオムレツ 青菜ソテー スパゲティ華風サラダ 豆腐スープ	魚のおろし煮 さつまいもレモン煮 なめたけ和え なすと油揚げ の味噌汁	けんちん汁 果物 (おにぎりの日)
	スイートポテト 果物・牛乳	ごまマフィン 果物・牛乳	ミルクサンド 果物・牛乳	おにぎり 果物・麦茶	麩のラスク 果物・牛乳	クッキー 果物・牛乳
	403/20.1/18.4/1.6	474/23.0/17.7/1.5	618/24.0/22.6/2.2	442/18.9/20.6/1.6	455/19.1/18.9/1.8	441/19.1/21.5/1.1
	470/19.8/16.9/1.3	453/21.4/16.8/1.6	521/20.3/19.7/1.7	425/18.1/19.3/1.6	511/18.9/17.3/1.5	511/21.5/22.7/1.1
19	20 海の日	21 ぴ・スイミング	22	23 運動遊び教室	24	25
		牛乳・パン	牛乳・ごはん	牛乳・パン	牛乳・ごはん	(チャーハン)
		ハムのピカタ ポトフ わかめのツナ和え きのこスープ	ひりょうず 切り干し大根の煮物 浅漬け じゃがいもと厚揚げ の味噌汁	つくね焼き ジャーマンポテト ごぼうサラダ わかめスープ	煮魚 マーボー春雨 ゆかりきゅうり 大根とふりのり の味噌汁	ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日)
		みそもち 果物・牛乳	バナナケーキ 果物・牛乳	アメリカンドッグ 果物・牛乳	もちもちぱん 果物・牛乳	あんぱん 果物・牛乳
		375/20.4/15.0/1.9	466/19.4/22.2/1.6	466/21.5/23.7/1.6	409/21.4/18.6/1.8	391/17.2/15.5/0.5
		373/19.5/14.9/1.9	522/19.3/20.0/1.3	444/20.3/21.6/1.6	472/20.4/16.8/1.6	399/16.7/14.5/0.7
26	27 にこにこDAYS	28 にこにこDAYS	29 にこにこDAYS	30	31 子ども会交流会	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	牛乳	
	鶏肉の唐揚げ 南瓜のそぼろ煮 ごま和え 豆腐となめこ の味噌汁	グラタン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 卵スープ	鯖の味噌煮 かき揚げ かりぼりし和え 白菜と油揚げ の味噌汁	ハンバーグ 焼きそば パンバンジー 野菜スープ	ハヤシライス マカロニサラダ ベーコンスープ	
	チーズ蒸しパン 果物・牛乳	じゃじゃめん 果物・ヤクルト	ピザトースト 果物・牛乳	チーズおかかおにぎり 果物・牛乳	フルーツポンチ ビスケット	
	507/24.6/21.7/1.8	397/20.4/14.5/1.5	435/23.1/17.4/2.0	540/23.8/23.0/1.6	498/11.2/16.2/1.4	430/20.0/18.0/1.6
	550/23.3/19.3/1.4	424/21.2/16.8/1.3	495/22.2/15.9/1.5	444/22.9/17.4/1.3	459/12.3/16.6/1.3	420/17.0/14.0/1.3

★都合により献立を変更することがあります。