

7 かつ の こ ん だ て



<お知らせ>

7日(火) 7月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いいたします。
 23日(木) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いいたします。)
 31日(金) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いいたします。)

煙山保育園

日 曜日	午前おやつ		おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児				未満児	以上児
1 水	ふかし芋		ズッキーニ入りかき揚げ すき昆布の煮物 甘酢和え 鶏肉団子スープ くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ココア蒸しパン
2 木	チーズ		鶏肉のマーメレード焼き 根菜の煮物 青菜のおかか和え 油麩のみそ汁 くだもの	わかめ ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
3 金	野菜 スティック		かじきの梅しょうゆ焼き 卵の花炒め 青菜とコーンのごま和え さつまいものみそ汁 くだもの	麦ごはん	ぶどうジュース フレンチトースト	ぶどうジュース フレンチトースト
4 土	お菓子		肉団子 うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド
6 月	ふかし芋		マーボー厚揚げ コーンしゅうまい 青菜の中華和え キャベツのみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
お誕生会 7 火	くだもの		七夕冷風麺 星のハンバーグ ポテト 千草和え お茶 七夕デザート	七夕 そうめん	ヨーグルト	バニラアイス
8 水	りんご ジュース		いわしのフライ ビーフソテー コールスロー 押し麦入りスープ くだもの	いも ごはん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉蒸しパン
9 木	ヨーグルト		バーベキューチキン きんぴらごぼう 青菜の磯辺和え ならたま汁 くだもの	麦ごはん	お茶 わかめおにぎり	お茶 チーズ団子
夏まつり 10 金	お菓子		フランクフルト 焼きそば ツナポテトサラダ 春雨スープ デザート	コーン ライス	ぶどうジュース	お茶 たこ焼き
11 土	お菓子		豆腐の包み焼き ワンタンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 コッペパンサンド	牛乳 コッペパンサンド
13 月	お菓子		鶏肉の梅みそ焼き 厚揚げの煮物 塩昆布和え もやしのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 麩ラスク	牛乳 麩ラスク
14 火	ヨーグルト		鮭の塩焼き 五目豆 青菜のなめ茸和え わかめのみそ汁 くだもの	麦ごはん	フルーツポンチ	フルーツポンチ
15 水	くだもの		トマト入りハンバーグ ジャーマンポテト 海藻サラダ コーンスープ くだもの	キャロット ライス	牛乳 チーズクッキー	牛乳 チーズクッキー
16 木	ジョア		煮込みおでん おくら納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	冷やしうどん	冷やしうどん
17 金	野菜 ジュース		なす入り酢豚 切干大根サラダ 茎わかめスープ くだもの	ごま塩 ごはん	お茶 夏野菜ピザ	お茶 夏野菜ピザ
18 土	お菓子		野菜キッシュ 肉団子入りスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 スイートブール	牛乳 スイートブール
21 火	ふかし芋		鶏肉の塩麩焼き 切干大根の煮物 きゅうりのごま酢和え 青菜のみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	フルーチェ	フルーチェ
22 水	野菜 スティック		さばのみそ煮 ひじきの煮物 青菜のおろし和え 夏野菜豚汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 マーブルパウンドケーキ	牛乳 マーブルパウンドケーキ
23 木	お菓子		お弁当の日		飲むヨーグルト メロンパン	飲むヨーグルト メロンパン
24 金	ヨーグルト		豚肉のりんご漬け焼き 高野豆腐の煮物 青菜のお浸し なすのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 ひつまぶしおにぎり	お茶 ひつまぶしおにぎり
25 土	お菓子		ハンバーグ ビーフスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
27 月	ふかし芋		鶏肉のレモンしょうゆ焼き ラトウイユ じゃこサラダ 豆乳春雨スープ くだもの	おかか ごはん	牛乳 ちんすこう	牛乳 ちんすこう
28 火	くだもの		鶏肉とコーンの揚げ煮 冷奴 納豆の梅きゅうり和え せんべい汁 くだもの	麦ごはん	りんごジュース 桃ホイップサンド	りんごジュース 桃ホイップサンド
29 水	ぶどう ジュース		かれの西京焼き 筑前煮 キャベツのおかか和え なめこ汁 くだもの	ゆかり ごはん	牛乳 ごまスコーン	牛乳 ごまスコーン
30 木	ヨーグルト		おくらの豚肉巻き 夕顔のカレー炒め ラーメンサラダ 高野豆腐のみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 とうもろこし	お茶 とうもろこし
31 金	お菓子		夏野菜カレー 米粉春巻き ナン ポパイサラダ くだもの	雑穀 ごはん	ジョア パウンドケーキ	ジョア パウンドケーキ

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	468kcal (500)	369kcal (450)
たんぱく質	17.8g (21)	18.4g (23)
脂質	11.8g (14)	14g (16)
塩分	1.3g (1.4)	1.5g (1.6)