



7月 献立表



日 / 曜	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	日 / 曜	献立名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
2 / 月	網目春巻き バンサンスウ マーボー豆腐 クッキー	334	13.4	11.2	19 / 木	焼きそば 揚げギョーザ サラダ ヨーグルト和え	322	11.9	10.1
4 / 水	【さくらんぼ試食会】 麦入りサフランライス 夏野菜カレー ウインナー 海藻サラダ・すいか	300	11.3	8.7	20 / 金	ジャンバラヤ 大豆ナゲット ツナサラダ 豚肉もやしスープ	316	11.1	12.8
5 / 木	さわらの塩こうじ焼き うす揚げの和え物 大根のそぼろ煮 オレンジ	308	9.1	13.2	23 / 月	鮭チーズフライ 金時草ソテー 冬瓜スープ ふりかけ・ゼリー	304	11.4	10.4
6 / 金	【七夕献立】 星のハンバーグ 味噌炒め・冷や麦 七夕ゼリー	324	14.3	10.3	24 / 火	魚の南蛮漬け ごま和え 夏の豚汁 メロン	329	11.7	10.6
9 / 月	白身魚のレモンソース ゴーヤチャンプル もずくスープ シークワサータルト	318	10.9	7.8	25 / 水	ミルク食パン ジャムセレクト カレーチースコロッケ ごぼうサラダ トマト入り卵スープ	334	13.4	11.2
10 / 火	【カミカミ献立】 豚キムチ丼 ニギス唐揚げ・漬物 味噌汁・冷凍みかん	345	14.1	13.2	26 / 木	ナポリタン シューマイ サラダ 手作りおやつ	300	12.3	8.7
11 / 水	揚げパン かぼちゃオムレツ ひじきとキャベツサラダ クラムチャウダー	302	13.9	8.8	27 / 金	オムライス弁当	350	13.4	12.1
12 / 木	鶏肉ごま照り焼き 中華和え 味噌ラーメン	305	11.1	12.1	30 / 月	もろこしご飯 甘酢肉団子 海藻サラダ おまし汁・アイス	322	11.8	10.6
13 / 金	【空弁当&おにぎりの日】 わかめご飯・のり 鶏から揚げ・コーン ウインナー・ミニトマト ひじきサラダ・チーズ	334	12.0	10.1	31 / 火	スナックパン 鶏の照り焼き 和え物 ワンタンスープ パインコンポート	305	11.2	12.1
17 / 火	飛魚フライ じゃがいものきんぴら 味噌けんちん汁・アイス	328	13.8	9.5	<h2>今月の給食目標</h2> <p>(3歳児) 友達や教師と一緒に楽しく食事しましょう (4歳児) 姿勢に気をつけて楽しく食事をしましょう (5歳児) 食器を持ち、楽しく食事をしましょう</p>				
18 / 水	【ロシア献立】 胚芽パン・ピロシキ オリヴィエ風サラダ ボルシエ ロシアンティームース	322	11.9	10.1					

7月栄養価平均 (つばた幼稚園)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
	384	14.4	20.7	210	2.6
学校給食摂取基準量	540	8~23	25~30	280	2.0

