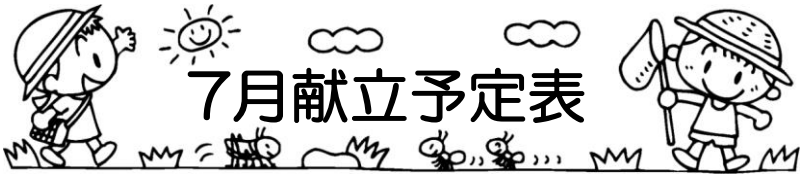
令和7年度



7月献立予定表

しもごう保育所

		献立名					おやつ	
		主　菜	副　菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	火	ポークカレー	三色つけもの	玉ねぎスープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶 揚げパン
2	水	野菜炒め	ツナサラダ	じゃが芋みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ ひじきおにぎり
3	木	マーボ豆腐	ほうれん草のお浸し	中華スープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ ブルーベリーパン
4	お誕生会	たけのこご飯 フレンチサラダ　チキンナゲット 七夕そうめん　ケーキ　メロン				たけのこご飯	牛乳	牛乳・ ミニスナック
5	土						牛乳・ミニスナック	
7	月	鶏肉のカレー風味揚げ	ほたてのサラダ	肉うどん	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ マフィン
8	火	肉じゃが	ちくわのマヨネーズ和え	豆腐みそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ 揚げゴマもち
9	水	お好み焼風オムレツ	ひじきの和風サラダ	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ じゅうねん焼き
10	木	豚丼	キャベツのゴマ酢和え	えのきみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・ バターサンド
11	金	ツナ春巻き	春雨サラダ	中華スープ	カルピスゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ ミニスナック
12	土						牛乳・ミニスナック	
14	月	五目納豆	大根と水菜のサラダ	そうめん	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ フレンチトースト
15	火	トマトたっぷりドライカレー	フレンチサラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ ホットケーキ
16	水	白身魚風味揚げ	春雨とキャベツの中華和え	もやしみそ汁	メロン	ごはん	牛乳	ほうじ茶 アイス・せんべい
17	木	豚肉の生姜焼き	スパゲティサラダ	じゃが芋みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・ メープルトースト
18	金	チキングラタン	筑前煮	豆腐みそ汁	ぶどうゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ 鮭おにぎり
19	土						牛乳・ミニスナック	
21	月	海の日						
22	火	鱒の竜田揚げ	ひじきの煮付け	じゃが豚汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ 焼きおにぎり
23	水	親子丼	キャベツのカレー風マリネ	えのきみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・ あん入りパイ
24	木	チキンのケチャップ煮	小松菜おかかマヨ	キャベツみそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ お好み焼
25	金	メンチカツ	大根の中華和え	豆腐みそ汁	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・ バナナサンド
26	土						牛乳・ミニスナック	
28	月	煮魚	ウインナー炒め	大根みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・ ジャムトースト
29	火	チンゲン菜と豚肉の炒め物	大根カニカマ	じゃが芋みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ きな粉蒸しパン
30	水	ポテトミートローフ	きのこ煮浸し	わかめみそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・ やきそば
31	木	スパゲティナポリタン	切干大根のサラダ	玉ねぎスープ	メロン	スパゲティ	牛乳	牛乳・ わかめおにぎり

4(金) … お誕生日会です。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。
31(木) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

今月の平均栄養成分(目標量)			ビタミンA (211μg)	141 μg	カルシウム (258mg)	197 mg
エネルギー (391kcal)	366 kcal		ビタミンB1 (0.29mg)	0.27 mg	鉄分 (2.3mg)	1.6 mg
たんぱく質 (20g)	16.2 g		ビタミンB2 (0.35mg)	0.32 g	食物繊維 (3.6g)	3.6 g
脂質 (18g)	15.1 g		ビタミンC (22mg)	18 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.9 g

※都合により献立が変更になる場合があります。