



7月 献立予定表



目標 ☆挨拶、姿勢について気をつけて食べましょう。
 ☆落ち着いて無理なく食べましょう。

長内保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
献立名			イカリングフライ 大根サラダ わかめのみそ汁 果物	肉じゃが かぶとキュウリの和え物 メカズのスープ 果物	冷麦 ローストチキン マッシュポテト 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児昼食			チキンライス	シーチキンご飯	シューマイ	
乳児おやつ			ぶどう果汁	りんご果汁	牛乳	
3時のおやつ			牛乳 枝豆	牛乳 おからドーナツ	ジョア 五平餅	
日付	6	7	8	9	10	11
献立名	夏野菜カレースープ 春雨サラダ ヨーグルト 果物	鶏から揚げ シーフードサラダ 七夕そうめん 果物	鮭フライタルタルソース 味のり ゆかり和え コンソメスープ 果物	ツナ入りスクランブルエッグ アスパラソテー 五目汁 果物	磯スパゲッティー とうがんのそぼろ煮 ウインナースープ 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児昼食	きびご飯	五目ご飯	麦ご飯	納豆ご飯	ご飯 卵焼き	
乳児おやつ	りんご果汁	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	牛乳	
3時のおやつ	牛乳 アメリカンドック	七夕ゼリー	牛乳 蒸し芋	カルピスみかん 星たべよ	アイスクリーム	
日付	13	14	15	16	17	18
献立名	五目冷奴 ウインナー しそ昆布 じゃが芋のみそ汁 果物	誕生会 (バイキング)	焼きそば 蒸し餃子 卵スープ 果物	ホッケの塩焼き 野菜炒め 鶏とごぼうのみそ汁 果物	揚げ鶏の中華風 ねぼねぼ和え ささげのみそ汁 果物	幼児牛乳 お菓子
乳児昼食	ご飯 ちくわそてー	幼児に同じ	桜えびチャーハン	胡麻ご飯	麦ご飯	
乳児おやつ	オレンジ果汁	牛乳	りんご果汁	牛乳	スポロン	
3時のおやつ	牛乳 たらこスパゲッティー	ほうじ茶 ショートケーキ	牛乳 野菜スコーン	ジョア レースントップ	フルーツエバフェ	
日付	20	21	22	23	24	25
献立名	豚肉の生差焼き カボチャの含め煮 ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 果物	ごぼうハンバーグ もやしとピーマンのソテー ベーコンとカブのスープ 果物	ジャージャーそうめん パズリカとツナのみんびら わかめスープ 果物	海の日	スポーツの日	幼児牛乳 お菓子
乳児昼食	枝豆ご飯	ふりかけご飯	幼児に同じ			
乳児おやつ	オレンジ果汁	牛乳	野菜&フルーツ			
3時のおやつ	牛乳 揚げたこ	アイスクリーム	牛乳 ためきおにぎり			
日付	27	28	29	30	31	
献立名	炒り豆腐 くずきりの酢の物 鶏肉のスープ 果物	白身魚フライ 夏野菜のひき肉かけ キャベツスープ 果物	チキンのバジルソテー マカロニサラダ さつま芋汁 果物	豆腐の揚げ団子 小松菜のピーナッツ和え かきたま汁 果物	チキンカレー ほうれん草としめじのお浸し あさりのみそ汁 果物	
乳児昼食	ご飯 しそ昆布	ご飯 チーズ	鮭ご飯	二色ご飯	麦ご飯 卵豆腐	
乳児おやつ	ぶどう果汁	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	牛乳	
3時のおやつ	牛乳 大学芋	りんご果汁 ジャムサンド	牛乳 おかき	ぶどう果汁 ゆでじゃが芋	アイスクリーム	

7月の平均給与栄養量	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC
3歳以上児	566kcal	21.4g	16.9g	225mg	2.6mg	34mg
3歳未満児	523kcal	19.3g	16.0g	256mg	2.0mg	30mg