

2024年

7月 献立表

まんまる保育園

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） サバの塩焼き ひじき煮 オレンジ	スタミナ丼 味噌汁（さつまいも・人参） ほうれん草の中華和え バナナ	ごはん 味噌汁（里芋・チンゲン菜） ひじき入り卵焼き 白菜の煮浸し パイナップルヨーグルト	ごはん 味噌汁（小松菜・高野豆腐） 鶏のチーズ焼き パンブキンサラダ メロン	七夕そうめん ミートボール ごまっこりー すいか	ごはん すまし汁（いんげん・油揚げ） 赤魚の味噌焼き キャベツのおかか和え オレンジ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 スイートポテト	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ジャムサンド	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 ビスケット
8	9	10	11	12	13	
昼食	ごはん 味噌汁（玉ねぎ・小松菜） ミートローフ 花野菜ホットサラダ オレンジ	高野豆腐のそぼろごはん 味噌汁（白菜・たまご） きんぴら大根 バナナヨーグルト	パン コーンスープ ポークチャップ キャベツとりんごのヨーグルトサラダ フルーツゼリー	ごはん 味噌汁（ほうれん草・豆腐） 鶏のマーレード焼き じゃが芋のツツ炒め オレンジ	ミーツスパゲティ スープ（小松菜・じゃが芋） ブロッコリーサラダ フルーツボンチ	中華丼 味噌汁（大根・油揚げ） マカロニサラダ オレンジ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 かぼちゃのあべかわ	牛乳 ビスケット	牛乳 鮭わかめごはん	牛乳 きな粉トースト	麦茶 チーズおかかおにぎり	牛乳 ビスケット
15	16	17	18	19	20	
昼食		ごはん 味噌汁（キャベツ・豆腐） 赤魚の揚げおろし煮 ねばねばサラダ フルーツゼリー	ごはん すまし汁（ほうれん草・人参） マーボーひじき豆腐 ポテトサラダ オレンジ	夏野菜カレー みかんサラダ すいか	ごはん 味噌汁（小松菜・油揚げ） 五目たまご焼き ひじきサラダ バナナ	ごはん 味噌汁（キャベツ・高野豆腐） 鶏肉のごま焼き ほうれん草のマヨネーズ炒め オレンジ
10時	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 ゼリー・アスパラガスビスケット	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット	
22	23	24	25	26	27	
昼食	納豆ご飯 すまし汁（高野豆腐・じゃが芋） アジの塩焼き 花野菜のみそマヨ和え オレンジ	ごはん 味噌汁（もやし・豆腐） 筑前煮 大根とコーンのサラダ バナナ	ごはん 味噌汁（キャベツ・わかめ） 豚肉の中華炒め 南瓜の甘煮 フルーツゼリー	冷したぬきうどん 茄子のみそ炒め みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁（高野豆腐・玉ねぎ） タンドリーチキン ブロッコリーの和え バナナ	ごはん 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ） たららの香味焼き ほうれん草ごま和え オレンジ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 鶏ひじきごはん	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット
29	30	31				
昼食	ごはん すまし汁（小松菜・豆腐） サワラのみそ焼き ピーマンソテー オレンジ	アンパンマンカレー（非常食） 味噌汁（里芋・ねぎ） 高野豆腐のオランダ煮 うまっこりー バナナ				ごはん スープ（じゃが芋・ほうれん草） アジのパン粉焼き 白菜の中華和え ももヨーグルト
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい				麦茶 ビスケット
3時	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 あんぱん			

※都合により変更になる場合があります



【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	508
たんぱく質 (g)	17.8
脂質 (g)	15.2
食塩相当量 (g)	1.3