



令和6年度 目標 7月  
 エネルギー 403kcal 399kcal  
 たんぱく質 15.9g 17.1g  
 脂質 16.9g 16.7g  
 塩分 1.6g 1.8g

今月のごはんのいらない日  
 12日・24日

以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	もやしの味噌汁 ふりかけ ミートオムレツ マカロニサラダ アセロラゼリー	海苔佃煮 さやえんどうの味噌汁 野菜と肉だんごの煮つけ バナナ	チキンカレー 塩昆布野菜 ジョアプレーン	梅干 さつま芋の味噌汁 ひじき卵焼 胡麻和え ピーチゼリー	春雨スープ 鶏肉の唐揚げ 野菜サラダ ヤクルト	うどん入りスープ そばろ肉じゃが デザート
午後	牛乳 ハーベスト	プリン 塩せんべい	幼児牛乳 純米せんべい	牛乳 チーズ アンパンマンせんべい	幼児牛乳 クッキー	幼児牛乳 せんべい
	8	9	10	11	12	13
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳	牛乳	アンパンマンりんごジュース	幼児牛乳
昼食	洋風呉汁 鮭の焼魚 彩りおひたし グレープフルーツ	ひやむぎ入りスープ 夏野菜のチーズ焼き ヨーグルト	ハッシュドポーク 春雨サラダ 野菜ジュース	根菜汁 チキンマーマレード煮 青菜の変わり和え バナナ	<b>*ごはんのいらない日*</b> 冷やしラーメン ミニギョーザ ゼリーバイキング	コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ブロッコリー デザート
午後	フルーチェ	お茶 いなり寿司	牛乳 サラダせんべい	牛乳 えびせん	幼児牛乳 ミニどらやき	幼児牛乳 せんべい
	15	16	17	18	19	20
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食		キラキラスープ 鯖の塩焼き 野菜のしらす和え パイナップル	じゃが芋の味噌汁 高野豆腐入り親子煮 オレンジ	海鮮ワタンスープ 焼肉 オクラのおひたし すりおろしりんごゼリー	わかめとうどん入りスープ いかリングフライ ポテトサラダ ヤクルト	大根の味噌汁 いわしの梅煮 おかか和え デザート
午後		フルーツポンチ	お茶 どらやき	牛乳 フライドポテト	牛乳 たべっこどうぶつ	幼児牛乳 せんべい
	22	23	24	25	26	27
午前	牛乳	幼児牛乳	野菜とりんごのジュース	牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	茄子の味噌汁 ほっけの焼魚 ひじき入り炒り豆腐 バナナ	南瓜ポタージュ 彩りつくね 小松菜とコーン和え 青りんごゼリー	<b>*ごはんのいらない日*</b> ツナとトマトの冷製パスタ コンソメスープ うまっこりー 生パイン 	夏野菜カレー 中華風サラダ ヤクルトLT	白玉麩のすまし汁 赤魚煮魚 マカロニサラダ ホワイトミニー	シチュー 肉だんご おひたし デザート
午後	牛乳 サブレ	豆乳プリン 胡麻せんべい	アイス ミレービスケット	牛乳 プチアメリカンドック	牛乳 ばかうけせんべい	幼児牛乳 せんべい
	29	30	31	 <p>気温・湿度の高い時期は、食欲が落ち体が疲れやすくなります。        夏バテを防止するには十分な食事をとり、体を休める事が大事です。        たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどをバランスよくとりましょう。        また水分補給は食事の妨げにならないように気をつけましょう。</p>		
午前	牛乳	牛乳	幼児牛乳			
昼食	庄内麩の味噌汁 豆腐入りハンバーグ 野菜とパスタのケチャップ炒め みかん缶	カレー納豆 厚焼卵 えのきの味噌汁 キャベツとカニ風味のサラダ グレープフルーツ	かきたまスープ 鯖の照り焼き 南瓜煮 ぶどうジュース			
午後	牛乳 リッツ	マシュマロヨーグルト	パインシャーベット 揚一番			