7月 よていこんだてひょう

いちご組
ちゅうりっぷ組

午前中、飲み物の他に
幼児用お菓子がつきます。

みたけこども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	★バランスのよい食事をとろう 暑さが厳しくなってくると体がだるくなったり食欲がなくなったりする「夏バテ」が起こりやすくなります。 夏バテしないためにも、主食・主菜・副菜・汁物の4つのお皿が並ぶ、バランスのよい食事を心がけましょう。 		1 牛乳	2 幼児牛乳	3 牛乳	4 牛乳
昼食			ごはん 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ 根菜のみそ汁 バナナ	ごはん ほっけみりん焼き いろどりおひたし なすのすまし汁 ソーダゼリー	ごはん ビーフンと海老野菜のカレー風味 マーボ豆腐風スープ 野菜ジュース	ごはん さんまみぞれ煮 パスタサラダ 麩のみそ汁 デザート
午後			幼児牛乳、かっぱえびせん	牛乳、ブラウンシュガーラスク	幼児牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、幼児用お菓子
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 まめぴよ豆乳いちご	9 牛乳	10 幼児牛乳	11 牛乳
昼食	そうめん イカリングフライ カレーもやし きゅうりの昆布あえ げんきヨーグルト	ごはん 梅干ペースト 豚しゃぶ風胡麻あえ物 なめことうふのみそ汁 バナナ	ごはん 味付け海苔 厚揚げの甘酢あんかけ ゆでブロッコリー かぼちゃのみそ汁　オレンジ	ごはん 赤魚の煮つけ マカロニサラダ けんちんみそ汁 パイン缶	ハヤシライス チキンナゲット トマトのツナ和え 幼児りんごジュース	ごはん 鶏つくねのあんかけ キャベツの甘酢和え とうふのスープ デザート
午後	麦茶、焼きもろこしおにぎり	七タクレープ、星たべよ	牛乳、サクサク野菜クラッカー	ヨーグルト、揚げ一番	牛乳プリン、ウエハース	牛乳、幼児用お菓子
午前	13 幼児牛乳	14 牛乳	15 幼児牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳
昼食	ごはん いわしの梅煮 おひたし 南瓜入り豆乳豚汁 オレンジ	ごはん　海苔佃煮 鶏のから揚げ キャベツとひじきのサラダ エリンギのスープ 夏みかん缶	ごはん インド煮 うまっこりー わかめ汁 くだもの	ごはん さばのカレー焼き 切干大根の炒め煮 インゲンのみそ汁 オレンジ	ごはん オクラ納豆 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ひとしおきゅうり 麩のすまし汁　バナナ	ごはん いわしのトマト煮 青菜のおひたし 玉ねぎのみそ汁 デザート
午後	フルーツインゼリー、おやつ納豆	牛乳、ハーベスト	牛乳、せんべい	牛乳、どらやき	幼児牛乳、ココアブッセ	牛乳、幼児用お菓子
午前	20	21 幼児牛乳	22 牛乳	23 気になる野菜ミニ	24 牛乳	25 牛乳
昼食	海の日	ごはん　のりふりかけ 鶏のコーンフレーク焼き 春雨サラダ もずくスープ くだもの	三色丼（さけ・卵・青菜） ひじきの煮物 しめじととうふのみそ汁 ゼリー	担々麺風ごま豆乳そうめん 焼きポテト ボイルウインナー　お誕生会 オレンジ　麦茶	シーチキンカレーライス きゅうりの中華風サラダ ジョア	パン 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー 人参のラペ コンソメスープ　デザート
午後		牛乳、せんべい	牛乳、レモンマフィン	アイスクリーム	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、幼児用お菓子
午前	27 飲むヨーグルト	28 牛乳	29 牛乳	30 ぶどう果汁	31 幼児牛乳	
昼食	ごはん えびカツ 塩もみ野菜 酸辣湯（サンラータン） 洋梨のコンポート	ごはん　ぶりの揚げ煮 オクラと人参のおひたし 金時煮豆 さやえんどうのみそ汁 オレンジ	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 中華スープ バナナ	肉うどん アメリカンドッグミニ きゅうりもみ プリン 夏まつり	ごはん　ゴマ塩ふりかけ 肉団子 いんげんのごま和え　南瓜煮 ごぼうのみそ汁 オレンジゼリー	
午後	牛乳、おにぎりせんべい	幼児牛乳、ミニ白あんぱん	カラフルゼリー、ミレービスケット	シューアイス	牛乳、クッキー	

令和8年度目標エネルギー
エネルギー　459kcal
たんぱく質　17.2g
脂質　13.8g
塩分　1.3g
今月一人あたりの栄養量
エネルギー　473kcal
たんぱく質　18.5g
脂質　15.5g
塩分　1.5g