令和5年 7月 献 立 予 定 表

月	火	水	木	金	土
31	✦✧✦✧✦✧✦✧✦✧✦✧✦✧✦ ☆美深産の食材☆ **ラーメン** **フルーツトマト** **スナップえんどう** **とうきび** ✦✧✦✧✦✧✦✧✦✧✦✧✦✧✦		**＊今月の平均栄養量＊** 未満児 / 以上児 エネルギー 460cal / 552kcal たんぱく質 18.8g / 22.8g 脂質エネルギー比 31% / 30% 塩分 1.7g / 2.1g		1 **親子遠足**
ごはん みそ汁 おからのつくね焼き 春雨サラダ 果物 ピーナツバタースコーン 牛乳					カレーライス 牛乳 チーズ フルーツミックス缶 菓子（カスタードケーキ） 牛乳
3	4	5	6	7	8
1号認定児振替休日 ごはん みそ汁 豚肉の味噌漬け焼き キャベツのごま和え 果物 大学芋　牛乳	チンジャオロース丼 中華スープ 海藻サラダ ごまラスク　牛乳	ごはん みそ汁 カレイの竜田揚げ もやしの3色ナムル 果物 菓子（ハーベスト） 牛乳	ロールパン 野菜スープ かぼちゃのキッシュ レタスのマリネ 幼稚部牛乳 鮭ごまおにぎり　麦茶	**七夕メニュー** チキンカレーライス 牛乳 スパゲティサラダ フルーツポンチ **↑星型杏仁ゼリー入り** 菓子（幼：星たべよ/保：星のパフ）ヤクルト	とり釜めし みそ汁 チーズ フルーツミックス缶 菓子（ココナッツサブレ） 牛乳
10	11	12	13	14	15
ごはん みそ汁 レバーの唐揚げ 中華風サラダ 果物 豆乳ホットパン　牛乳	ゆかりごはん みそ汁 チキンチャップ マカロニサラダ フルーツサンド　牛乳	ジャージャー麺 ごまポテト フルーツトマト マシュマロビスケット 牛乳	ごはん みそ汁 ホキの甘酢あんかけ ほうれん草の納豆和え 果物 ココア蒸しパン　牛乳	**夕涼み会** タコライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ 果物 アイスクリーム（保：果汁アイス）マリービスケット	カレーライス 牛乳 チーズ フルーツミックス缶 菓子（ビスコ） 幼児用ジュース
17	18	19	20	21	22
海の日 	牛丼 みそ汁 きゅうりとかにの和え物 菓子（たべっこどうぶつ） 牛乳	**誕生会** ミートスパゲティ レタスのスープ おさつサラダ 和梨ゼリー コーンフレーク 果物　牛乳	ジンジャーポークバーガー かぶのスープ スナップエンドウのサラダ 幼稚部牛乳 ゆかりチーズおにぎり 麦茶	**1号認定児1学期終業日** ごはん けんちん汁 鮭の西京焼き 白菜の磯辺和え 果物 あんぱん　牛乳	すき焼き丼 野菜スープ 果物缶詰 菓子（卵ボーロ）　牛乳
24	25	26	27	28	29
のり納豆ごはん みそ汁 和風オムレツ キャベツのおかか和え 果物 きなこトースト 牛乳	冷麦 スティックから揚げ とうきび 人参ホットケーキ 牛乳	ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き ほうれん草とツナの和え物 果物 ジャムサンド 牛乳	夏野菜カレーライス 牛乳 切干大根のサラダ チーズ 鉄分ヨーグルト 菓子（A字ビスケット）	わかめごはん 豚汁 ホッケフライ じゃが芋のそぼろ煮 カルピスポンチ ウエハース	焼きとり丼 みそ汁 チーズ フルーツミックス缶 菓子（まがりせんべい） 牛乳

認定こども園美深町幼児センター