令和6年 7月 献 立 予 定 表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
1号認定児振替休日 のり納豆ごはん みそ汁 和風オムレツ 白菜のおかか和え 果物	ごはん かぼちゃ団子汁 ささみの中華風天ぷら いんげんのごま和え	ジャージャー麺 きなこポテト フルーツトマト	ごはん すりみ汁 鮭の味噌マヨ焼き ほうれん草のサラダ 果物	**七夕メニュー** チキンチキンごぼう丼 わかめのスープ **↑星型のお麩入り** とうきび フルーツポンチ	ハッシュドポーク 牛乳 チーズ 果物
ピーナツバタースコーン 牛乳	フルーツサンド　牛乳	ヨーグルトケーキ　牛乳	ジャムサンド　牛乳	菓子（星たべよ）牛乳 保：星のパフ	菓子（白い風船）他 鉄分強化ジュース
8	9	10	11	12	13
ねぎ塩豚丼 みそ汁 ブロッコリーの和え物 果物	ごはん みそ汁 鶏のきじ焼き ほうれん草の納豆和え 果物	ポークカレーライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ チーズ	フィッシュバーガー 豆乳スープ スナップエンドウのサラダ 幼稚部牛乳	**夕涼み会** タコライス 牛乳 海藻サラダ 果物	すき焼き丼 野菜スープ ヨーグルト
手作りココアクッキー 牛乳	あんホイップサンド 牛乳	鉄分ヨーグルト 菓子（豆花クッキー）	韓国風おにぎり　麦茶	アイスクリーム（保：果汁アイス）カルテツサブレ	菓子（卵ボーロ）他 牛乳
15	16	17	18	19	20
海の日 	ごはん すまし汁 豚肉のごま味噌焼き キャベツの磯辺和え 果物	**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 	ごはん みそ汁 レバーのカレー揚げ 白菜の昆布和え 美深メロン	青菜ごはん みそ汁 カレイの野菜あんかけ ツナじゃが	キーマカレーライス 牛乳 チーズ 果物缶詰
	人参ホットケーキ　牛乳	コーンフレーク 果物　牛乳	ココア蒸しパン　牛乳	原宿ドック　牛乳	菓子（芋けんぴ）他 鉄分強化ジュース
22	23	24	25	26	27
チンジャオロース丼 中華スープ きゅうりの中華サラダ 果物	ごはん みそ汁 野菜入りハンバーグ 和風マカロニサラダ	**1学期終業日** ごはん みそ汁 チキンチャップ ブロッコリーのサラダ 果物	黒糖パン 野菜スープ 卵のキッシュ レタスのマリネ 幼稚部牛乳	わかめごはん 豚汁 ホッケフライ キャベツのごま和え	ハヤシライス 牛乳 チーズ 果物缶詰
きなこトースト　牛乳	大学芋　牛乳	焼うどん　牛乳	枝豆チーズおにぎり 麦茶	菓子（おさかなサブレ・野菜かりんとう）牛乳	菓子（ラングドシャ） 鉄分強化ジュース
29	30	31			
ごはん みそ汁 おからのつくね焼き 春雨サラダ 果物	冷麦 ささみスティック とうきび	夏野菜カレーライス 牛乳 切干大根のサラダ チーズ			
マシュマロ玄米フレーク 牛乳	ごまラスク　牛乳	フルーツヨーグルト 野菜ウエハース			

✦✧✦✧✦✧✦✧✦

美深産食材

ラーメン
フルーツトマト
スナップエンドウ
とうきび
メロン

✦✧✦✧✦✧✦✧✦

＊今月の平均栄養量＊

	未満児	以上児
エネルギー	474cal	574kcal
たんぱく質	20g	24g
脂質エネルギー比	32%	31%
塩分	1.8g	2.2g

認定こども園 美深町幼児センター