

三永太陽保育園 7月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。 2024年7月1日

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう チョコイス
お昼 ごはん	マーボーどん ツナとコーンのサラダ オレンジ	ごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのしらすあえ はるさめいりとうにゅうスープ キウイフルーツ	ごはん こやどうふのあげに はっぼうじる メロン	ごはん あかうおのゆうあんやき ごもくきんぴら みそしる パインかん	たなばたそうめん とりのからあげ たんざくサラダ すいか	プルコギどん こまつなのナムルふう かふうスープ バナナ
午後 おやつ	ぎゅうにゅう ミルクスコーン	ぎゅうにゅう にんじんジャムサンド	ぎゅうにゅう ココアブラマンジェ	ぎゅうにゅう コーンチーズむしパン	ぎゅうにゅう きらきらポンチ	おちゃ アイスクリーム
	8	9	10	11	12	13
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	おちゃ きなこヨーグルト	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	ひやしきつねうどん カッターチーズあえ みかんかん	ごはん とりにくのてりやき トマトときゅうりのなんぼんずあえ みそしる パイナップル	ごはん カレイのやさいあんかけ そえやさい ちゅうかふうとうがんスープ オレンジ	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちゅうかきゅうり みそしる ブルーベリーゼリー	ごはん ごまひじきだんご ひろしまレモンのサラダ すましじる ももかん	エビピラフ フレンチサラダ マカロニスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ そぼろおにぎり	ぎゅうにゅう ももゼリー	ぎゅうにゅう ツナとポテトのおやき	ぎゅうにゅう かぼちゃケーキ	ぎゅうにゅう クラッカージャム	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	15	16	17	18	19	20
午前 おやつ	【海の日】	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん		チャンポンめん わふうのりサラダ パインかん	ごはん まめとウインナーのトマトに キャベツのわかめサラダ キウイフルーツ	ごはん さけのマヨネーズやき ほしだいこんとひじきのサラダ みそしる ももかん	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ぶたにくのあまみそどん すましじる バナナ
午後 おやつ		おちゃ さけとえだまめのおにぎり	ぎゅうにゅう メープルフレンチトースト	ぎゅうにゅう ミルクくずもち	ぎゅうにゅう カステラパフェ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	22	23	24	25	26	27
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん	ひやしちゅうか ぶたにくとやさいのいためもの みかんかん	ごはん あじのなんぼんづけ ごましおきゅうり みそしる ヨーグルト	ごはん うめふうみハンバーグ さわやかあえ レタススープ パインかん	ごはん とうふのちゅうかに ちゅうかスープ オレンジ	【なつまつり】 ☆おたのしみメニュー☆ 	ビビンバ だいこんいりわかめスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ ツナこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう レモンむしケーキ	おちゃ メロンフルーチェ	ぎゅうにゅう しぼりだしクッキー		ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	29	30	31			
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ			
お昼 ごはん	ズッキーニとアスパラのトマトスパゲティ カラフルサラダ ももかん	ごはん ぶたにくのチーズピカタ こまつなのごまあえ すましじる キウイフルーツ	ごはん たらのちゅうかソース あおのりポテト サンスータン みかんかん			
午後 おやつ	おちゃ ひじきごはんのおにぎり	ジョア コーンフレーククッキー	おちゃ プリン			

🐟🐠🐡🐣🐤🐥🐦🐧🐨🐩🐪🐫🐬🐭🐮🐯🐰🐹🐻🐼🐾 月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
3歳以上児	531kcal	19.8g	16.4g	80.1g	1.5g
3歳未満児	465kcal	17.5g	16.1g	66.6g	1.3g