様式F106

百合が丘　ひまわり保育園(一般)

2024年07月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳	2 麦茶	3 スキムミルク	4 麦茶	5 牛乳	6
昼食	御飯、みそ汁（なす・生揚げ）、豚肉の生姜炒め、キャベツの塩昆布和え	わかめ御飯、みそ汁（長ねぎ・かぼちゃ）、鯖の塩焼き、カレービーフン	御飯、ふりかけ、みそ汁（チンゲン菜・しめじ）、肉豆腐、大根とひじきの和風サラダ、オレンジ	御飯、みそ汁（白菜・油揚げ）、チンジャオロース、五目煮豆	七夕そうめん、星型コロッケ、短冊サラダ	
午後	ゆでとうもろこし、牛乳	豆乳プリン、おやつ昆布（以上児）	いちごジャムサンド、牛乳	じゃがバター、牛乳	天の川ソーダゼリー、星たべよ	
午前	8 牛乳	9 麦茶	10 スキムミルク	11 麦茶	12 牛乳	13 麦茶
昼食	御飯、みそ汁（小松菜・高野豆腐）、鰆の味醂しょうゆ焼き、肉じゃが	パン、マカロニスープ、チリコンカン、オレンジ	納豆そぼろ丼、根菜汁、すいか	御飯（玄米）、みそ汁（じゃが芋・わかめ）、タラのパン粉焼き、おくらのおかか和え、りんご	御飯、みそ汁（ほうれん草・ねぎ）、ハムカツ、にんじんサラダ	焼きそば、わかめスープ、ゼリー
午後	レーズンクッキー、牛乳	わかめおにぎり、麦茶	クレープ、牛乳	ひとくち桃まん、せんべい、牛乳	ひじきおこわ、麦茶	せんべい、野菜ジュース
午前	15	16 スキムミルク	17 麦茶	18 牛乳	19 スキムミルク	20 麦茶
昼食		御飯、すまし汁（にら・えのき）、ヤンニョムチキン風、チャプチェ	冷やしうどん、ちくわの磯部揚げ、小松菜ともやしのごま和え	御飯、わかめスープ、マーボー茄子、白菜とかまぼこのおかか和え	御飯（押麦）、ふりかけ、すまし汁（麩・万能ねぎ）、鶏肉のみそ漬け焼、ポテトサラダ	カレーライス、バナナ、野菜ジュース
午後		豆腐入りお好み焼き、麦茶	いちごのスティックケーキ、牛乳	塩ゆで枝豆、きな粉お麩ラスク、牛乳	フルーツゼリー	米粉スイーツ、牛乳
午前	22 牛乳	23 麦茶	24 牛乳	25 スキムミルク	26 牛乳	27 麦茶
昼食	キッズビビンバ、中華スープ、切干大根のごまマヨサラダ	御飯（玄米）、みそ汁（もやし・長ねぎ）、鶏のから揚げ、きんぴらごぼう	御飯、すまし汁（豆腐・万能ねぎ）、あじの西京焼き、キャベツとほうれん草のごま和え	夏野菜チキンカレーライス、和風サラスパサラダ、りんごゼリー	御飯、みそ汁（白菜・大根）、厚揚げのそぼろあんかけ、もやしとわかめのナムル	ハヤシライス、オレンジ、まめぴよ
午後	フライドポテト、牛乳	カレーマヨトースト、牛乳	米粉スイーツ、牛乳	すいか、カルシウムせんべい、麦茶	レーズン豆乳蒸しパン、牛乳	いちごプリン、せんべい
午前	29 牛乳	30 麦茶	31 スキムミルク			
昼食	御飯、みそ汁（舞茸・豆腐）、鶏肉のマーマレード焼き、ジャーマンポテト	野菜たっぷり塩ラーメン、揚げしゅうまい、オレンジ	御飯、みそ汁（しめじ・ほうれん草）、鮭の竜田揚げ、コールスローサラダ			
午後	ミニたいやき、ぱりんこ、牛乳	青のりおにぎり、麦茶	パインゼリー、ハッピーターン			

7月5日は七夕献立です☆
お楽しみに！

今月のお誕生日リクエストメニュー

★星組
さん（27日）ゼリー、バナナ、カレーライス

☽月組
さん（9日）バナナ、ポテト、しょうゆラーメン

☀太陽組
さん（9日）からあげ、納豆巻き、オレンジ
さん（20日）きゅうり、からあげ、カレー
さん（22日）醤油ラーメン、からあげ、ぶどうゼリー
さん（2日）カレー、プリン（ホイップ付）、すいか

注意：３歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量

		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
未満児	平均値	423	17.1	15	215	1.3
	目標値	462	18	14.2	210	1.4
以上児	平均値	529	20.1	18.3	207	1.6
	目標値	560	22	18	260	1.6

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。