7月 給食だより

３食食品群を記号で表しています

♥（赤）…からだをつくる　◆（黄）…ねつやエネルギーになる　♣（緑）…からだのちょうしをととのえる

1日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
バターロール	バターロール	◆	春巻き	鶏肉	♥
冷やし中華	中華麺	◆		竹の子	♣
	ハム	♥		れんこん	♣
	胡瓜	♣		しいたけ	♣
	錦糸卵	♥		キャベツ	♣
サラダ	カリフラワー	♣		人参	♣
	トマト	♣		春雨	♣
	レタス	♣	キャンディチーズ	チーズ	♥
	フレンチドレ		牛乳	牛乳	♥

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
511	23

2日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	ロールキャベツ	ロールキャベツ	♥♣
	ふりかけ		ミートスパ	スパゲティ	◆
味噌汁	大根	♣		ひき肉	♥
	青ネギ	♣		トマト	♣
	味噌	♥		玉葱	♣
サラダ	トマト	♣	いんげん	いんげん	♣
	レタス	♣	ツナ和え	ツナ	♥
	ブロッコリー	♣	桃の	桃	♣
	胡麻ドレ		シロップ漬け		

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
460	15

3日(木)

献立	食品	色	献立	食品	色
七分つきごはん	七分つき米	◆	玉子焼き	卵	♥
	ふりかけ		サバの塩焼き	サバ	♥
味噌汁	豆腐	♥	煮物	人参	♣
	わかめ	♣		がんも	♥♣
	味噌	♥		ひき肉	♥
サラダ	キャベツ	♣	りんごゼリー		
	ブロッコリー	♣			
	トマト	♣			
	フレンチドレ				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
520	24

7日(月)

献立	食品	色	献立	食品	色
カレーライス	米	◆	フランクフルト	フランクフルト	♥
	牛肉	♥	ほうれん草と	ほうれん草	♣
	玉葱	♣	ﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ	ベーコン	♥
	人参	♣	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	♥
	じゃがいも	◆			
マカロニサラダ	マカロニ	◆			
	ハム	♥			
	胡瓜	♣			
	人参	♣			
	マヨネーズ	◆			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
598	27.5

8日(火)

献立	食品	色	献立	食品	色
カスタード	カスタードパン	◆	玉子焼き	卵	♥
マカロニグラタン	マカロニ	◆	かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	♣
	鶏肉	♥		マヨネーズ	◆
	玉葱	♣	白菜とツナ	白菜	♣
	ウインナー	♥	のナムル	ツナ	♥
	チーズ	♥	プリン	プリン	♥
サラダ	トマト	♣	牛乳	牛乳	♥
	レタス	♣			
	胡瓜	♣			
	胡麻ドレ				

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
558	21.6

9日(水)

献立	食品	色	献立	食品	色
ごはん	米	◆	ポテトサラダ	じゃがいも	◆
	ふりかけ			胡瓜	♣
コンソメスープ	玉葱	♣		マヨネーズ	◆
	ベーコン	♥	おかか和え	おくら	♣
サラダ	キャベツ	♣		花かつお	♥
	ブロッコリー	♣	カニかまぼこ	カニかまぼこ	♥
	フレンチドレ		ぶどうゼリー		
鶏の唐揚げ	鶏肉	♥			

熱量（kcl）	たんぱく質（g）
447	18.5

10日(木)

半日保育開始

	エネルギー（kcl）	たんぱく質（g）	脂質（g）
厚生省栄養基準(3～5歳/1日)	1300	25.0	36.0
月平均栄養量	516	21.6	18.9

※ 材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので、ご了承ください。

鶴ヶ丘幼稚園