



7月の献立



線より下は3時のおやつのおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。 港北こども園

月	火	水	木	金	土
2 ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物 ホットケーキ	3 焼きそば コーンとカブのサラダ かき卵汁 オレンジ寒天	4 肉豆腐丼 胡麻サラダ 中華スープ 粉ふきいも	5 ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ おかか和え シフォンケーキ	6 七夕メニュー おにぎり	
9 ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 胡麻酢和え ピザトースト	10 茄子のトマトがけティ コールスロー ワカメスープ ぶどうゼリー	11 豚の生姜焼き丼 大根サラダ けんちん汁 蒸しパン	12 ご飯 豚汁 ハパソの付け焼き 千草和え バナナケーキ	13 二色サンド クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
16 	17 冷やしそうめん ひじきのポトサラダ アセロラゼリー	18 夏野菜カレーライス フレンチサラダ スープ わらびもち	19 ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 三色漬け ココアのケーキ	20 レーズンパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり	
23 ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ポパイサラダ アップルゼリー	24 味噌ラーメン ツナサラダ 誕生日ケーキ	25 きのご飯 ジャーマンポテト 野菜スープ 焼きビーフン	26 ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 白和え パウンドケーキ	27 バターロール ミトボールシュー りんごサラダ おにぎり	
30 ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 甘酢和え フルーツヨーグルト	31 冷やしうどん 卵入りサラダ グレープフルーツゼリー				

栄養素 \ 日	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
エネルギー (kcal)	296	286	294	295	292	297	299	305	296	284
タンパク質 (g)	9	9.7	16.8	15.5	9.7	13.7	13.3	10.2	20.5	12
カルシウム (mg)	102	104	55	122	99	55	42	47	94	39
鉄 (mg)	2.4	1.7	1.3	2.3	1.1	2.6	1.8	1.7	2.7	1.4
ビタミンC (mg)	49	45	11	14	26	17	16	16	11	18