

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。ご了承くださいますよう宜しくお願い致します。 2025年7月 1 日

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前 おやつ		ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう マリービスケット
お昼 ごはん		おしむぎごはん とりにくのオレンジやき レンコンのきんぴら みそしる ももかん	ごはん とうふとぶたにくのいために すましじる オレンジ	おしむぎごはん たらのごまフリッターあげ わかめのすのもの すましじる キウイフルーツ	ごはん にくだんごのすぶたふうに えのきとまやしのスープ パイナップル	ぎゅうたまごとじどん ちくわとやさいのあえもの みそしる バナナ
午後 おやつ		ぎゅうにゅう きなこフッキー	ぎゅうにゅう ココアくずもち	ぎゅうにゅう きらきらポンチ	ぎゅうにゅう チーズじゃこトースト	おちゃ アイスクリーム
	7	8	9	10	11	12
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう チョイス	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	たなばたそうめん とりのからあげ たんざくサラダ おほしさまゼリー	ごはん チンジャオロース コンソメポテト ちゅうかふうとうがんスープ オレンジ	おしむぎごはん あじのねぎみそやき レモンサラダ すましじる メロン	おしむぎごはん うめふうみハンバーグ やさいのマリネ レタススープ みかんかん	わかめごはん スパニッシュオムレツ きゅうりのしらすあえ みそしる キウイフルーツ	エビピラフ フレンチサラダ マカロニスープ ヨーグルト
午後 おやつ	ぎゅうにゅう ほしがたクッキー	ぎゅうにゅう カルピスむしパン	ぎゅうにゅう あげパン	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう パインチーズクラッカー	ぎゅうにゅう せんべい・きなこもち
	14	15	16	17	18	19
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	おちゃ みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう ハイハイン	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん	ひやしきつねうどん カッターチーズあえ ももかん	おしむぎごはん さけのわふうムニエル トマトときゅうりのなんばんずあえ すましじる ブルーベリーゼリー	ごはん ちゅうかふういりどうふ そえやさい だいこんいりわかめスープ パインかん	ごはん ぶたにくのチーズピカタ ツナマヨサラダ みそしる キウイフルーツ	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ぶたどん けんちんじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ そぼろおにぎり	ぎゅうにゅう ツナとポテトのおやき	ぎゅうにゅう ミルクスコーン	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう メロンのロールケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	21	22	23	24	25	26
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	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	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		ズッキーニとアスパラのトマトスバゲティ りっちゃんのサラダ ヨーグルト	おしむぎごはん ごまひじきだんご うみのサラダ すましじる ももかん	ごはん たらのこうみやき かふうサラダ みそしる パイナップル	【なつまつり】 ☆おたのしみメニュー☆ 	ビビンバ ごもくちゅうかスープ バナナ
午後 おやつ		おちゃ なつぽごはんのおにぎり	おちゃ メロンフルーチェ	ぎゅうにゅう マーラーカオ		ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	28	29	30	31		
午前 おやつ	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう こざかなせんべい		
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	うめしらすごはん すきやきふうに みそしる キウイフルーツ	【マスカットぐみ】 ☆カレークッキング☆ なつやさいカレー ちゅうかふうごまマヨあえ オレンジ	おしむぎごはん あじのかばやき ほしだいこんとひじきのサラダ すましじる パインかん		
午後 おやつ	おちゃ ツナこんぶおにぎり	ぎゅうにゅう じゃがいもポンドケーキ	ジョア コーンフレーククッキー	ぎゅうにゅう わらびもち		

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	537kcal	20.5g	16.7g	80.7g	1.5g
3歳未満児	466kcal	18.0g	16.1g	66.7g	1.3g