

7月給食予定献立表

日(曜)	3歳未満児	昼食献立名	午後おやつ
	午前おやつ		
2日(月)	ヨーグルト	ごはん すずきのオニオンソース 大根とお揚げのごま酢和え 小松菜のみそ汁 メロン	ビーフン炒め 牛乳
3日(火)	ビスケット 牛乳	★ごはん 豆腐とじゃこの落とし揚げ かぼちゃ煮 沢煮椀 グレープフルーツ	カルピスゼリー せんべい 牛乳
4日(水)	ヨーグルト	★ごはん たら柠檬煮 五目ひじき煮 里芋と青菜のみそ汁 オレンジ	ミートロール 牛乳
5日(木)	クラッカー 麦茶	茄子のカレーライス 三色ぱりぱりサラダ グレープフルーツ	あん団子 牛乳
6日(金)	せんべい 牛乳	★ごはん めぬけの煮つけ 茄子とピーマンのみそ炒め うーめん汁 プラム	大学いも 牛乳
7日(土)	ビスケット 牛乳	わかめごはん ポークビーンズ ブロッコリーソテー 大根とねぎのみそ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド 牛乳
9日(月)	ヨーグルト	ごはん かじきの酢豚風 中華きゅうり チンゲン菜のスープ オレンジ	ケーキサクレ 牛乳
10日(火)	せんべい 牛乳	ごはん 納豆はるまき ほうれん草のコーンのおひたし じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳
11日(水)	クラッカー 牛乳	★ごはん 鮭のみそバター煮 すき昆布とさつまいもの煮物 小松菜のみそ汁 パナナ	きなこトースト 牛乳
12日(木)	ヨーグルト	★ごま塩ごはん 鶏肉と里芋の煮物 キャベツのごま酢和え おくらのすまし汁 オレンジ	かぼちゃの蒸しパン 牛乳
13日(金)	ビスケット 牛乳	豆腐のそぼろ丼 ナムル 大根のみそ汁 メロン	ふかしいも チーズ 牛乳
14日(土)	せんべい 牛乳	★ごはん さわらの照り焼き わかめの酢の物 モロヘイヤのすまし汁 グレープフルーツ	ごまトースト 牛乳
17日(火)	クラッカー 麦茶	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 絹さやのすまし汁 オレンジ	しらすトースト 飲むヨーグルト
18日(水)	ビスケット 牛乳	ごま塩ごはん 鶏肉のオニオンソース 大根サラダ わかめスープ すいか	大学いも 牛乳
19日(木)	ヨーグルト	★ごはん 豆腐のまり揚げ かぼちゃ煮 沢煮椀 グレープフルーツ	茹で枝豆 せんべい 牛乳
20日(金)	せんべい 牛乳	★ごはん さんまのかば焼き プラム ほうれん草と白菜のなめ苺和え チンゲン菜のみそ汁	カレービーフン炒め 牛乳
21日(土)	ビスケット 牛乳	わかめごはん ポークビーンズ ブロッコリーソテー 大根とねぎのみそ汁 オレンジ	スイートパンプキン 牛乳
23日(月)	ヨーグルト	★枝豆ごはん めぬけの煮つけ ほうれん草のおかか和え 冬瓜のみそ汁 パナナ	おからドーナツ 牛乳
24日(火)	ビスケット 牛乳	ごはん 鶏肉の酢豚風 中華きゅうり チンゲン菜スープ グレープフルーツ	トマトチーズトースト 牛乳
25日(水)	せんべい 牛乳	★ごはん たら柠檬煮 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁 オレンジ	揚げパン 牛乳
26日(木)	クラッカー 牛乳	★ごはん 鮭のみそバター煮 キャベツのごま酢和え 豆腐のすまし汁 パナナ	金魚がにげた せんべい 牛乳
27日(金)	ヨーグルト	豆腐のそぼろ丼 ナムル 大根のみそ汁 グレープフルーツ	夏祭りのお楽しみおやつ
28日(土)	せんべい 麦茶	★ごはん 肉じゃが ほうれん草のしらす和え モロヘイヤのすまし汁 オレンジ	ごまトースト 牛乳
30日(月)	ヨーグルト	★ごはん ちくわの磯辺揚げ オレンジ いんげんとキャベツのおかか和え おくらのすまし汁	ジャムケーキ 牛乳
31日(火)	せんべい 麦茶	タコライス 粉ふきいも モロヘイヤとベーコンのスープ すいか	さつまいもとごまの蒸しパン 牛乳

献立は都合により変更になるときもあります。ご了承ください。

※7月10日は7(なっ)10(とう)で納豆の日です。春巻きの皮で巻きました。人気メニューです。

★の日は、和食献立の日です。

3歳以上児 7月分摂取量 エネルギー 640kcal たんぱく質 24.7g 脂質 19.1g 食塩相当量 1.8g