

# 7月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
						1
献立	 <p style="color: red; font-weight: bold;">たくさん食べて大きくなりますように</p>					厚焼き卵 イカと若布の 酢味噌和え 牛乳 ミニトマト
未満児 主食						ごはん お芋のだんご汁
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
献立	魚の照り焼き ピーナッツ和え 五目スープ グレープフルーツ	春巻き 胡瓜もみ もやしの味噌汁 パイナップル	炒り鶏 ブロッコリーサラダ じゃがいもと豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	枝豆入り卵焼き コーンとポテトのサラダ 花麩の清汁 オレンジ	七夕まつり 中華風冷奴 ポテトサラダ 七夕スープ メロン ごはん	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	フライドポテト 牛乳	ストライプゼリー 煎餅	チョコクッキー 牛乳	焼きそばパン 牛乳	ゼリー 煎餅	
	10	11	12	13	14	15
献立	魚のホイル焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつと油揚げ の味噌汁 オレンジ	野菜ロールカツ 切り干しサラダ はんぺんスープ ミニトマト	カレー スパゲティーサラダ 若布スープ パイナップル	なすのミートグラタン きゃべつのごま和え もやしと若布 の味噌汁 メロン	豆腐とひじきのつくね かにの酢の物 茄子の味噌汁 ミニトマト	変わり納豆 青菜としめじのお浸し 牛乳 グレープフルーツ
未満児 主食	ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん	ごはん	納豆ごはん にらたま汁
おやつ	南瓜ドーナツ 牛乳	レアチーズ ビスケット	ピザトースト 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	二色団子 牛乳	
	17	18	19	20	21	22
献立	海の日 	魚のムニエル ソーメン風サラダ つくね汁 ミニトマト	天ぷら 大根なます 凍豆腐の清汁 パイナップル	お誕生会 うな丼 アスパラサラダ かぶ漬け そうめん汁 すいか	ピーマンの肉詰煮 もやしのナムル 卵スープ グループフルーツ	高野豆腐の卵とし 深山和え 牛乳 オレンジ
未満児 主食		ごはん	ごはん	うな丼	ごはん	ごはん かぶの味噌汁
おやつ		ひじきせんべい 牛乳	ハムサンド 牛乳	アイスクリーム	カルピスゼリー 煎餅	
	24	25	26	27	28	29
献立	ベーコンエッグ もやしとピーマン の中華和え 大根汁 パイナップル	小魚佃煮 大豆サラダ ココロポテト あざりと南瓜のシチュー グレープフルーツ	麻婆豆腐 拌三糸 すまし汁 メロン	生姜焼き マッシュポテト 人参グラッセ 五目味噌汁 キウイフルーツ	夕涼み会 かぼちゃコロッケ ごま酢キャベツ 春雨スープ ミニトマト ごはん	ハムピカタ にらと挽肉の卵焼き 牛乳 オレンジ
未満児 主食	ごはん	ごはん	麻婆豆腐ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 凍り豆腐の味噌汁
おやつ	しょうゆ団子 牛乳	パンケーキ 牛乳	ごまプリン せんべい	きな粉揚げパン 牛乳	ヨーグルト 煎餅	

	31	 <p>水分やビタミンがたっぷり含まれている夏野菜。たっぷり味わって、体のほてりや乾きをいやし、暑さで弱った胃の働きをたかめましょ</p>	 <p>以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。                  栄養給与目標（以上児）                  エネルギー・417kcal                  たんぱく質・17,9g                  脂質・・・・19,2g                  栄養給与目標（未満児）                  エネルギー・539kcal                  たんぱく質・19,7g                  脂質・・・・18,5g</p>
献立	鶏肉のマリネ 三色サラダ カレー汁 メロン		
未満児 主食	ごはん		
おやつ	甘食 牛乳		



