



7月のこんだて



直心こども園
https://jikishin.or.jp

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	木	ばかうけ 牛乳	チーズインバーグ コールスローサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	スティックケーキパン 牛乳
2	金	ゼリー	ポークビーンズ ブロッコリーとコーンのソテー 豆乳スープ パナナ	黒糖蒸しパン 牛乳
3	土	ビスケット 牛乳	うどん 天ぷら オレンジ 麦茶	アイス りんごジュース
5	月	ビスコ 牛乳	ジャーマンオムレツ 切干し大根ともやしの炒め物 かぼちゃとねぎのみそ汁 ヨーグルト	おからドーナツ 牛乳
6	火	チーズ 牛乳	ししゃものごま衣焼き きゅうりとささみの中華サラダ かぶのみそ汁 メロン	お好み焼き 牛乳
7	水	スティックパン 牛乳	天の川そうめん ちくわの磯辺揚げ プチダノン すいか	七タサンド りんごジュース
8	木	ヨーグルト	マーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめとキャベツのスープ すいか	じゃこねぎおにぎり 牛乳
9	金	バナナ 牛乳	さけのコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め 玉ねぎとわかめのみそ汁 オレンジ	きなこマカロン 牛乳
10	土	ビスケット 牛乳	うどん 天ぷら オレンジ 麦茶	パピコ りんごジュース
12	月	せんべい 牛乳	シーフードカレー 切干大根のサラダ ミネストローネスープ グレープフルーツ	小倉蒸しパン 牛乳
13	火	ゼリー	チキンカツ ほうれん草とえのき茸のお浸し 油揚げと豆腐のみそ汁 ヨーグルト	枝豆とじゃこのごはん 牛乳
14	水	ビスケット 牛乳	松風焼き キャベツの中華風和え かき玉汁 パナナ	青菜のカップケーキ 牛乳
15	木	チーズ 牛乳	ハニースパイシーチキン ビーマンのツナあえ 豆腐と青菜のすまし汁 メロン	海苔胡麻クッキー 牛乳
16	金	チーズ 牛乳	白身魚のポテトクリーム焼き チンゲン菜とちくわのさつと煮 なすと玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルトパン 牛乳
17	土	せんべい 牛乳	コロケ 春雨サラダ ふりかけ バナナ 麦茶	バニラアイス りんごジュース
19	月	ヨーグルト	千草焼き アスパラソテー ズッキーニのスープ オレンジ	かぼちゃもち 牛乳
20	火	バナナ 牛乳	おさかなバーグ パスタサラダ さつまいもとねぎのみそ汁 ヨーグルト	焼きもちごはん 牛乳
21	水	ばかうけ 牛乳	豆腐入り鶏のつくね焼き かぼちゃのサラダ おくらとコーンのスープ すいか	さつまいもの蒸しパン 牛乳
24	土	ビスコ 牛乳	冷やし中華 パナナ 麦茶	アイス りんごジュース
26	月	ゼリー	炒り豆腐(ツナひじき) ブロッコリーのおかか煮 じゃがいもときぬさやのみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルトあえ 麦茶
27	火	ビスコ 牛乳	鶏肉のカレー焼き はるさめサラダ ヨーグルト 麦茶	バニラウエハース 牛乳
28	水	チーズ 牛乳	うなぎの3色丼 きゅうりとツナの酢の物 麩のすまし汁 パナナ	ひじきチャーハン 牛乳
29	木	ヨーグルト	厚揚げの中華煮 にんじんのじゃこごまあえ とうがんスープ オレンジ	バニラアイス お茶
30	金	スティックパン 牛乳	焼きそば 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ わかめとコーンのスープ すいか	夏のクッキー りんごジュース
31	土	せんべい 牛乳	うどん 天ぷら オレンジ 麦茶	バニラアイス りんごジュース

※ちゅうりっぷ、すみれ、ひまわり組は袋をお渡ししますので、

お米6合をお持ちください。

※都合により、献立が変更になることがあります。

※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	月間平均栄養価					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
3歳以上児	584	21	16.4	254	2.3	2



3歳未満児	490	18	14.9	279	1.7	1.6
-------	-----	----	------	-----	-----	-----