



7月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	金	ビスケット 牛乳	肉じゃが チンゲン菜とコーンのごま和え もやしのみそ汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳
2	土	せんべい 牛乳	コロッケ 春雨サラダ 麦茶 プチダノン	パピコ りんごジュース
4	月	ヨーグルト	納豆のかきあげ キャベツとアスパラのコーン煮 五目みそ汁 メロン	かぼちゃもち 牛乳
5	火	せんべい 牛乳	さばのみそ煮 ミニトマトときゅうりの胡麻和え すまし汁 パナナ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
6	水	バナナ 牛乳	五目卵焼き きゅうりの酢の物 鶏肉ととうがんのみそ汁 ヨーグルト	とりそぼろおにぎり 牛乳
7	木	スティックパン 牛乳	天の川そうめん 焼きししゃも 切干し大根の旨煮 麦茶 すいか	七夕サンド 牛乳
8	金	ビスコ 牛乳	チーズインバーグ 野菜炒め たまごスープ グレープフルーツ	クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
9	土	せんべい 牛乳	からあげ あじフライ ポテトサラダ 麦茶 すいか	焼きプリン りんごジュース
11	月	ゼリー	かにたまあんかけ ハムとチンゲン菜の炒め物 おくらとわかめの中華スープ オレンジ	じゃこごまおにぎり 牛乳
12	火	ビスケット 牛乳	擬製豆腐(鶏肉) おくらとちくわの海苔あえ なすと玉ねぎのみそ汁 メロン	マーラーカオ 牛乳
13	水	ヨーグルト	さけの塩焼き はるさめ炒め 豚汁 パナナ	せんべい 牛乳
14	木	せんべい 牛乳	タンドリーチキン さつま芋のサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳
15	金	バナナ 牛乳	ひまわりごはん ブロッコリーサラダ マカロニスープ プチダノン	型抜きクッキー りんごジュース
16	土	ビスケット 牛乳	コロッケ 春雨サラダ 麦茶 プチダノン	パピコ りんごジュース
19	火	スティックパン 牛乳	ジャーマンオムレツ スキニーニのチーズ焼き 豆乳スープ すいか	ひじきチャーハン 牛乳
20	水	ビスコ 牛乳	マーボー豆腐 おくらのおかか和え わかめとコーンのスープ ヨーグルト	えびせん 牛乳
21	木	ゼリー	豚肉のしょうが焼き かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	スキムとりめし 牛乳
22	金	ビスケット 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 グレープフルーツ	お好み焼き 牛乳
23	土	ビスケット 牛乳	からあげ あじフライ はるさめサラダ 麦茶 すいか	チョコパン りんごジュース
25	月	ヨーグルト	夏野菜のシーフードカレー マカロニサラダ 麦茶 ヨーグルト	パニラウエハース 牛乳
26	火	バナナ 牛乳	がんもどき(焼き) ブロッコリーの和風マヨネーズ キャベツのみそ汁 メロン	チヂミ 牛乳
27	水	せんべい 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き もやしとわかめのナムル すまし汁 パナナ	ヨーグルト(桃) 麦茶
28	木	スティックパン 牛乳	たらのトマト煮 ピーマンのツナあえ コンソメスープ オレンジ	きな粉ラスク 牛乳
29	金	せんべい 牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりの華風サラダ わかめスープ ヨーグルト	ビスコ 牛乳
30	土	せんべい 牛乳	コロッケ 春雨サラダ 麦茶 プチダノン	アイスクリーム りんごジュース

※都合により、献立が変更になる場合がございます。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	553	21.8	16.5	274	2.1	2.2
3歳未満児	464	18.3	14.7	279	1.5	1.7