

# 令和3年7月献立

| 日曜日  | 献立   | 未満児おやつ   | おやつ         |
|------|--|----------|-------------|
| 1 木  | 炒り豆腐 大根の炊き合わせ 味噌汁(わかめ・油揚げ・絹さや・長葱) 果物                         | 牛乳・クラッカー | 牛乳・かりんとう    |
| 2 金  | じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし コンソメスープ 果物                              | 牛乳・ビスケット | 牛乳・アメリカンドッグ |
| 3 土  | しゅうまい 正油ラーメン 果物  | 菓子       | 菓子          |
| 5 月  | 五目厚焼き卵 酢の物 煮豆 豚汁 果物  | 麦茶・果物    | 牛乳・クッキー     |
| 6 火  | 魚のから揚げあんかけ いんげんのごまマヨネーズ和え そうめん汁 果物                           | 牛乳・せんべい  | 牛乳・ビスケット    |
| 7 水  | 納豆スパゲティー 肉団子スープ 果物   | 牛乳・かりんとう | ジョア・菓子      |
| 8 木  | 豆腐の香り揚げ ソテー(ほうれん草・しめじ・ハム) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物                  | 牛乳・クッキー  | 牛乳・クラッカー    |
| 9 金  | ハンバーグ 切り干し大根 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物                              | 牛乳・ビスケット | 牛乳・マロンきな粉   |
| 10 土 | ウインナー カレーうどん 果物  | 菓子       | 菓子          |
| 12 月 | 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのおかか和え 温野菜(トマト) 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物           | 麦茶・果物    | 牛乳・かりんとう    |
| 13 火 | 魚のごま照り焼き ソテー(もやし・人参・ピーマン) コンソメスープ 果物                         | 牛乳・クラッカー | 牛乳・クッキー     |
| 14 水 | クリームシチュー 野菜サラダ 果物  | 牛乳・ビスケット | 牛乳・せんべい     |
| 15 木 | 厚揚げの中華風炒め 小松菜のごま和え 味噌汁(すり身・大根・人参) 果物                         | 牛乳・かりんとう | 麦茶・フライトポテ   |
| 16 金 | チキンライス ひれかつ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物            | 牛乳・菓子    | 麦茶・ケーキ      |
| 17 土 | ぎょうざ 冷やしラーメン 果物  | 菓子       | 菓子          |
| 19 月 | 筑前煮 白菜のおひたし 納豆(ほうれん草) 味噌汁(じゃが芋・油揚げ・長葱) 果物                    | 麦茶・果物    | 牛乳・コーンフレーク  |
| 20 火 | 魚のフライ ポテトサラダ あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物                    | 牛乳・せんべい  | 麦茶・野菜スティック  |
| 21 水 | ナポリタン コーンと卵のスープ 果物   | 牛乳・クッキー  | 手作りゼリー      |
| 24 土 | チキンナゲット ぶっかけうどん 果物   | 菓子       | 菓子          |
| 26 月 | オムレツ トレッシング和え(もやし・人参・キャベツ) 温野菜(ブロッコリー) 納豆 お吸い物(豆腐・油揚げ・長葱) 果物 | 麦茶・果物    | 牛乳・クラッカー    |
| 27 火 | 魚のチーズピカタ ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) さつま汁 果物                           | 牛乳・ビスケット | 牛乳・おからドーナツ  |
| 28 水 | 焼きそば ワカメスープ 果物   | 牛乳・クッキー  | 牛乳・せんべい     |
| 29 木 | 夏野菜カレー 竹輪サラダ 福神漬け 麦茶 果物                                      | 牛乳・クラッカー | 牛乳・かりんとう    |
| 30 金 | 肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草と人参のごま和え あんかけ汁(かまぼこ・ほうれん草・麩) 果物             | 牛乳・せんべい  | 麦茶・チーズ巻き    |
| 31 土 | しゅうまい 味噌ラーメン 果物  | 菓子       | 菓子          |

☆手作りおやつは2・9・15・20・21・27・30日です。 食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

|      | 熱量      | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
|------|---------|-------|-------|-------|
| 1～2歳 | 448kcal | 16.5g | 14.3g | 1.6g  |
| 3～5歳 | 386kcal | 20.5g | 15.1g | 1.8g  |