

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・アメリカントッパ
3 土	しゅうまい 正油ラーメン 果物	菓子	菓子
5 月	五日厚焼き卵 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	焼きそば ワカメスープ 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	クリームシチュー 野菜サラダ 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