



# 7月の献立



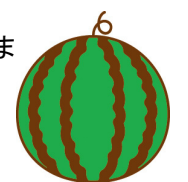
	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
☆お知らせ☆ 7月15日(水) 10時からベランダで、 すいかわりを行います。 雨天の場合はお部屋で行います。			炊き込みご飯 豚汁 酢の物	ご飯 みそ汁 肉豆腐 南瓜サラダ	ロールパン 肉団子スープ みかんサラダ	パン スープ 果物
おやつ			牛乳 りんご寒天	牛乳 小豆蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
6	7	8	9	10	11	
ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 春雨の酢の物	七夕そうめん ポテトサラダ 唐揚げ	夏野菜カレー コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 即席漬け	レーズンパン ミネストローネ パインサラダ	パン スープ 果物	
おやつ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ミックスピラフ	牛乳 フルーツヨーグル	牛乳 南瓜蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
13	14	15	16	17	18	
ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 千草和え	冷やしラーメン ツナサラダ	麻婆茄子丼 三色漬け 野菜スープ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	バターロール ワンタンスープ マカロニサラダ	パン スープ 果物	
おやつ	牛乳 チーズサンド	牛乳 五平餅	牛乳 すいか	牛乳 パインゼリー	白湯 おにぎり・煮干し	牛乳 せんべい
20	21	22	23	24	25	
魚の蒲焼丼 胡麻酢和え すまし汁	焼きそば 大根サラダ わかめスープ	ご飯 みそ汁 南瓜のカレー餡 甘酢漬け	海の日		スポーツの日	パン スープ 果物
おやつ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ウインナー巻き	牛乳 オレンジ寒天			牛乳 せんべい
27	28	29	30	31		
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え	ひじきご飯 つくね味噌汁 即席漬け	冷やしうどん 卵入りサラダ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き ごまサラダ	黒糖パン 貝沢山スープ りんごサラダ		
おやつ	牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 パイン蒸しパン	白湯 おにぎり・煮干し	

1か月の平均栄養量	エネルギー	446kcal
	たんぱく質	17.8g
	カルシウム	223mg
	鉄	1.7mg
	ビタミンC	35mg



## 間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月	火	水	木	金
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物	おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物



- ※材料は 納品状況などにより、メニューの変更がある場合があります。
- ※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などがあります。
- ※昼食には、すいか・キウイ・バナナ・りんご・パインなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。
- ※土曜保育のお申込みは、前月の20日までお願い致します。
- ※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。
- ※延長おやつは、パンと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。
- ※線より下は午後おやつになります。 ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。