



7月の献立表

※午前のおやつ・主食は、3歳未満児のみです。 3歳未満児のカロリー
※午後のおやつは、3歳以上児はミルクです。3歳以上児のカロリー
※材料の都合で献立を、変更する場合があります。



日付	3歳未満児		昼食			午後のおやつ	日付	3歳未満児		昼食			午後のおやつ
	午前おやつ	主食						午前おやつ	主食				
1	牛乳		肉入り野菜炒め	煮豆	192 kcal	牛乳・ミルク	16	牛乳		三色御飯	味噌汁	321 kcal	牛乳・ミルク
火	せんべい	御飯	ふりかけ	パイン缶	242 kcal	ボーロ	水	ウエハース	御飯	バナナ		456 kcal	カステラ
2	牛乳		七夕そうめん		231 kcal	牛乳・ミルク	17	牛乳		キーマカレー	福神漬	225 kcal	牛乳・ミルク
水	ビスケット	御飯	バナナ		291 kcal	パイ	木	ビスケット	御飯	みかんゼリー		281 kcal	クッキー
3	牛乳		鶏肉のレモン煮	味噌汁	196 kcal	牛乳・ミルク	18	牛乳		スパゲティミートソース	ふりかけ	175 kcal	牛乳・ミルク
木	ウエハース	御飯	ほうれん草の胡麻和え		248 kcal	せんべい	金	バナナ	御飯	かき卵汁		230 kcal	あられ
4	牛乳		鶏肉とじゃが芋の南蛮煮		139 kcal	牛乳・ミルク	19	牛乳		どさんこ汁		101 kcal	
金	クッキー	御飯	すまし汁		172 kcal	ビスケット	土	かりんとう	御飯			128 kcal	
5	牛乳		ハヤシシチュー		117 kcal		22	牛乳		すき焼き風煮	ヨーグルト	162 kcal	牛乳・ミルク
土	かりんとう	御飯			146 kcal		火	クラッカー	御飯	ふりかけ		197 kcal	サブレ
7	牛乳		夏野菜カレー	福神漬	194 kcal		23	牛乳		カレー	福神漬	267 kcal	
月	クラッカー	御飯	バナナ		242 kcal	りんご寒天	水	カステラ	御飯	メロン		390 kcal	フルーチェ
8	牛乳		若鶏の照り焼き	涼拌三絲	194 kcal	牛乳・ミルク	24	牛乳		タンドリーチキン風	中華スープ	156 kcal	牛乳・ミルク
火	カステラ	御飯	味噌汁		243 kcal	あられ	木	パイ	御飯	ほうれん草とトマトのツナドレッシング		195 kcal	ボーロ
9	牛乳		チャーハン		187 kcal	牛乳・ミルク	25	牛乳		ひじきのいり煮	ウィンナーソテー	138 kcal	
水	パイ	御飯	中華スープ		290 kcal	クラッカーサンド	金	ボーロ	御飯	味噌汁		175 kcal	ホットケーキ
10	牛乳		おたのしみ献立				26	牛乳		豚汁		120 kcal	
木	ボーロ	御飯				おたのしみおやつ	土	あられ	御飯			149 kcal	
11	牛乳		魚の煮つけ	スパゲティサラダ	250 kcal		28			豆腐の味噌からめ	すまし汁	224 kcal	牛乳・ミルク
金	バナナ	御飯	味噌汁		313 kcal	とうもろこし	月	ヨーグルト	御飯	ツナとキュウリのマヨ和え		279 kcal	せんべい
12	牛乳		カレー		126 kcal		29	牛乳		魚の天ぷら(カレー味)	フレンチサラダ風	156 kcal	牛乳・ミルク
土	あられ	御飯			157 kcal		火	せんべい	御飯	味噌汁		195 kcal	パイ
14	牛乳		じゃがいもの煮物		168 kcal		30	牛乳		ビビンバ	スープ	274 kcal	牛乳・ミルク
月	せんべい	御飯	ひじきのふりかけ		211 kcal	プリン	水	ビスケット	御飯	青りんごゼリー		401 kcal	ウエハース
15	牛乳		ささみフライ	付合せ	120 kcal	牛乳・ミルク	31	牛乳		肉と野菜の煮物	ふりかけ	175 kcal	牛乳・ミルク
火	クッキー	御飯	もやしスープ		150 kcal	ビスケット	木	ウエハース	御飯	バナナ		218 kcal	あられ

手作りおやつ

7日(月)

9日(水)

11日(金)

14日(月)

23日(水)

25日(金)