7がつのこんだてひょう

いかわこどもえん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1日	2日	3日	4日	5日（誕生会）	6日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	ヨーグルト	麦茶・お菓子	麦茶・お菓子
お昼	豆腐チキンナゲット 野菜の胡麻酢和え トマトと卵のスープ・オレンジ	たらのカレー粉焼き さつま芋のマーマレード煮 味噌汁・バナナ	なすのそぼろ煮 ラーメンサラダ 味噌汁・グレープフルーツ	春巻き キャベツと胡瓜の酢の物 キムチ汁・パイナップル	カラフルピラフ・七夕フォー お星さまハンバーグ ブロッコリー・すいか	ブルーベリーサンド バナナ 幼児牛乳
午後おやつ	牛乳・バターロール	ほうじ茶・菜飯おにぎり	牛乳・胡麻入りホットケーキ	野菜ジュース・せんべい	七夕豆乳デザート	
夕食のおすすめ	肉じゃが	照りマヨチキン	赤魚の煮つけ	オムライス	麻婆豆腐	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・バナナ	 希望保育 （お弁当＆おやつ）
お昼	厚揚げの味噌炒め ウインナーソテー すまし汁・パイナップル	焼売の野菜あんかけ 納豆の中華和え ふのりの味噌汁・バナナ	豚肉のすき焼き煮 刻み昆布サラダ 味噌汁・オレンジ	鶏肉のバーベキューソース しらたきチャプチェ 豚汁・トマト	鯖の生姜焼き 高野豆腐の煮物 肉団子と野菜のスープ・グレープフルーツ	
午後おやつ	牛乳・ふかし芋	ジョア・トマトとチーズのトースト	牛乳・米粉ドーナツ	ジョア・せんべい	ヨーグルト・クッキー	
夕食のおすすめ	ピーマンの肉詰め	ほっけの塩焼き	具たくさんそうめん	鮭のホイル焼き	豚肉の生姜焼き	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	海の日 	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
お昼		夏野菜の麻婆豆腐 レタススープ オレンジ	野菜グラタン ブロッコリーの塩ナムル 五目中華スープ・パイナップル	ハムカツ 胡瓜とささみの和え物 味噌汁・トマト	赤魚のねぎ味噌焼き おから煮 けんちん汁・パイナップル	焼肉丼 卵スープ バナナ
午後おやつ		牛乳・スイートポテト	牛乳・ミートスパゲッティ	ジョア・せんべい	ヨーグルト・ビスコ	
夕食のおすすめ		魚の西京焼き	豚しゃぶ	茄子炒り	チンジャオロース	
	22日	23日	24日	25日	26日	 27日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・バナナ	 希望保育 （お弁当＆おやつ）
お昼	カレー豆腐 卵焼き・もやしと胡瓜の酢の物 グレープフルーツ	鶏肉のにんにく味噌焼き 野菜の甘煮 ワンタンスープ・オレンジ	豚肉とピーマンの炒め物 納豆サラダ あおさの味噌汁・バナナ	ピザバーグ フレンチサラダ 味噌汁・パイナップル	ちくわの磯辺焼き 切干大根サラダ 夏野菜ほうとう・トマト	
午後おやつ	牛乳・ジャムサンド	ほうじ茶・きつねおにぎり	牛乳・黒糖蒸しパン	ジョア・せんべい	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	ささみカツ	焼き魚	ナポリタン	厚揚げのそぼろあんかけ	焼肉	
	29日	30日	31日	日	日	日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	 		7月の予定栄養摂取量
お昼	豆腐の中華煮 トマトと胡瓜の和え物 味噌汁・オレンジ	鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁・メロン	鶏ひき肉のつくね焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ 味噌汁・トマト	※5日(金)は誕生会です。3歳以上児さんはお箸だけ持たせて下さい。 ※都合により献立が変更になる事があります。 ※水筒やパッキンの消毒もよろしくお願いします。		エネルギー 384kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.2 g 塩分 1.7 g
午後おやつ	ほうじ茶・フルーツクレープ	幼児牛乳・中華風味噌うどん	牛乳・スティックパン			
夕食のおすすめ	カレーライス	夏野菜の天ぷら	冷やし中華			