



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
午前おやつ	7月の予定栄養摂取量	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	麦茶・お菓子
お昼	エネルギー 424kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.1 g 塩分 1.9 g	かじきの西京焼き 刻み昆布サラダ 春雨スープ・バナナ	野菜炒め 卵焼き 味噌汁・パイナップル	鮭のマヨネーズ焼き 切干大根煮 味噌汁・オレンジ	コロッケ もやしのツナ和え 味噌汁・トマト	ブルーベリーサンド 牛乳
午後おやつ		ほうじ茶・そぼろおにぎり	カルピス・チーズボール	ヨーグルト・せんべい	牛乳・ジャムサンド	
夕食のおすすすめ		鶏肉の唐揚げ	ピーマンの肉詰め	麻婆豆腐	ほっけの塩焼き	
7日 (※七夕会)						
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	希望保育 (お弁当&おやつ)
お昼	おにぎり(わかめ・ゆかり) 星のハンバーグ・七夕フォー 胡瓜中華和え・すいか	鯖のおろしがけ おから煮 三陸磯スープ・パイナップル	夏野菜キッシュ ひじきの豆腐和え・オレンジ ごま味噌肉団子スープ・	揚げポテトのミートソースがけ グリーンサラダ 味噌汁・パイナップル	鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜の卵とじ いものこ汁・グレープフルーツ	
午後おやつ	七夕ゼリー・せんべい	牛乳・バナナホットケーキ	カルピス・ふかし芋	牛乳・きなこラスク	ヨーグルト・ビスコ	
夕食のおすすすめ	白身魚フライ	親子丼	豚肉の生姜焼き	魚のホイル焼き	冷やし中華	
14日						
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
お昼	鯖缶豆腐ハンバーグ 根菜煮 味噌汁・パイナップル	豚バラ大根 アップルきんとん・トマト 白菜とあさりのスープ	ねぎ塩レモンチキン 小松菜とちくわの和え物 どさんこ汁・バナナ	かつ煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁・グレープフルーツ	赤魚の中華焼き かみかみサラダ 味噌汁・オレンジ	貝たくさんそうめん バナナ
午後おやつ	カルピス・スイートポテト	牛乳・味噌ラーメン	ジョア・フレンチトースト	ほうじ茶・中華おこわ	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすすめ	オムライス	夏野菜の天ぷら	冷ややっこ	煮魚	おくらの豚肉巻き	
21日						
午前おやつ		ヨーグルト	豆乳・お菓子	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	希望保育 (お弁当&おやつ)
お昼		タンドライフィッシュ ブロッコリー和え ポトフ・パイナップル	ゴーヤチャンプルー 蒸し焼売 味噌汁・バナナ	夏のカレーライス ミニエビフライ・中華サラダ レタススープ・メロン	豆腐と豚肉の煮物 納豆サラダ 味噌汁・オレンジ	
午後おやつ		ほうじ茶・キンパ風混ぜご飯	牛乳・おからカップケーキ	ほうじ茶・ヨーグルトババロア	豆乳プリン・せんべい	
夕食のおすすすめ		照り焼きチキン	肉じゃが	鯖の味噌煮	ナポリタン	
28日						
午前おやつ	豆乳・お菓子	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜ジュース・お菓子	おいらせ ※7日(月)は七夕会です。3歳以上児さんは、お箸とお茶コップのみ持ってきてください。 ※24日(木)は誕生会です。3歳以上児さんは、お茶コップのみ持ってきてください。 ※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いたします。	
お昼	生揚げのカレーそぼろ煮 切干大根のバンバンジー 味噌汁・バナナ	ハムカツ 大根の梅ドレッシング和え 豚汁・パイナップル	チンジャオロース なめ茸のポテサラ トマトと卵のスープ・オレンジ	鮭の塩麹焼き ブロッコリーサラダ クラムチャウダー・トマト		
午後おやつ	牛乳・フルーツホイップサンド	牛乳・トマトクリームパスタ	牛乳・お好み焼きパン	豆乳・たい焼き		
夕食のおすすすめ	ピーマンとツナの和え物	チャーハン・餃子	なすの味噌炒め	とうもろこしご飯		