

7月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
		1		2		3		4		5		6	
		夏野菜カレー 玄米ライス 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ) 467Kcal(3-5歳) 350Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 厚揚げとエビのケチャップ煮 切り干し大根煮 すまし汁 388Kcal(3-5歳) 291Kcal(1-2歳)		ねこちゃん玄米ライス 魚のパン粉焼き フルーツ(バナナ) 卵スープ 368Kcal(3-5歳) 276Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 厚焼き玉子 にんじゃが金平 大根のみそ汁 422Kcal(3-5歳) 317Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 七夕そうめん 鶏肉塩から揚げ わかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) 422Kcal(3-5歳) 317Kcal(1-2歳)			
7		8		9		10		11		12		13	
		玄米ご飯 きつね冷やしうどん ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 410Kcal(3-5歳) 308Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 魚の梅煮 レバーの甘辛炒め煮 すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ) 410Kcal(3-5歳) 308Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 酢鶏 はりはりサラダ なすのみそ汁 410Kcal(3-5歳) 308Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもろこし フルーツ(オレンジ) 410Kcal(3-5歳) 308Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 さんまのかば焼き 大根のかにかまあんかけ 玉子スープ 410Kcal(3-5歳) 308Kcal(1-2歳)			
14		15		16		17		18		19		20	
				玄米ご飯 厚揚げとエビのケチャップ煮 切り干し大根煮 すまし汁 446Kcal(3-5歳) 335Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 魚のパン粉焼き フルーツ(キウイ) 卵スープ 443Kcal(3-5歳) 332Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 厚焼き玉子 にんじゃが金平 大根のみそ汁 395Kcal(3-5歳) 296Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 鶏肉塩から揚げ わかめの酢の物 フルーツ(オレンジ) 361Kcal(3-5歳) 271Kcal(1-2歳)			
21		22		23		24		25		26		27	
		玄米ご飯 きつね冷やしうどん ひじきの煮物 ほうれん草のおかか和え 353Kcal(3-5歳) 265Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 魚の梅煮 レバーの甘辛炒め煮 すまし汁 フルーツ(グレープフルーツ) 394Kcal(3-5歳) 296Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 酢鶏 はりはりサラダ なすのみそ汁 396Kcal(3-5歳) 297Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもろこし フルーツ(オレンジ) 422Kcal(3-5歳) 317Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 さんまのかば焼き 大根のかにかまあんかけ 玉子スープ 356Kcal(3-5歳) 267Kcal(1-2歳)			
28		29		30		31							
		夏野菜カレー 玄米ライス 豆サラダ フルーツ(グレープフルーツ) 376Kcal(3-5歳) 282Kcal(1-2歳)		玄米ご飯 厚揚げとエビのケチャップ煮 切り干し大根煮 すまし汁 446Kcal(3-5歳) 335Kcal(1-2歳)		玄米ご飯(おにぎり・おかかのり油) 魚のパン粉焼き フルーツ(キウイ) 卵スープ 372Kcal(3-5歳) 279Kcal(1-2歳)							

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。